బ్రహ్మచర్య ం

ద్వారా

శ్రీ స్వామి శివానంద

దైవిక జీవిత సమాజ ప్రచురణ

మొదటి ముద్రణ: 1934ఎనిమిదఎడిషన్: 1980మొదటి సవరించిన ముద్రణ: 1988రెండవ పునర్ముద్రణ: 1993(5000 ప్రతులు)వరల్డ్ వైడ్ వెబ్ (WWW) ఎడిషన్ : 1997

WWW సైట్: http://www.dlshq.org/

ఈ WWW పునర్ముద్రణ ఉచిత పంపిణీ కొరకు

ఐఎస్ బిఎన్ 81-7052-067-3

ప్రచురించిన

ది డివైన్ లైఫ్ సొసైటీపి. ఓ. శివానందనగర్-249 192డిస్ట్. తెహ్రీ-గర్వాల్, ఉత్తరప్రదేశ్

హిమాలయాలు, భారతదేశం.

CONTENTS

ప్రచురణకర్తల గమనిక

ప్రభూ, ఆకలి, ప్రభూ! ఇంద్రియ ప్రేరణలు, జీవ ప్రేరేపణలు జంతువులకు, మనిషికి ఒకేవిధంగా ఉంటాయి. సెక్స్ అనేది మానవ, జంతు మరియు వృక్ష జీవితానికి సంబంధించిన ముఖ్యమైన, అత్యంత ముఖ్యమైన మరియు అత్యంత ముఖ్యమైన భావనల్లో ఒకటి. సెక్స్ అనేది జీవితంలో ఒక అంతర్భాగం- మానవ, జంతు, మొక్క. జీవానికి సంబంధించిన ఈ అంశం మొక్కలలో ప్రకృతి ద్వారా, జంతువుల్లో సహజత్వం ద్వారా నియంత్రించబడుతుంది, అయితే మనిషిలో ఇది అతని సాధారణ జ్ఞానం, తెలివితేటలు మరియు దానిని నియంత్రించడానికి మరియు నియంత్రించడానికి అభివృద్ధి చెందిన కారణం. ఈ విషయంలో మానవ సమాజానికి నిర్దిష్టమైన నియమ నిబంధనలను ప్రపంచ పువిశాల, ప్రాచీన గ్రంథాలు అందిస్తున్నాయి. భారతదేశం విషయానికి వస్తే, మన పూర్వీకులు ధర్మశాస్త్రాల యొక్క చేయబడ్డ మరియు చేయకూడని విషయాలను క్షుణ్ణంగా పాటించారు మరియు ఇది వారి ఆరోగ్యం, దీర్ఘాయుర్దాయమరియు ఆధ్యాత్మిక సంక్షేమానికి ఎంతగానో దోహదపడింది.

కానీ నేటి ప్రపంచంలో, ముఖ్యంగా విద్యావంతులైన సమాజంలో, అన్ని వయసుల వారిలో, అన్ని వయసుల వారు, శాస్త్రాలు నిర్దేశించిన ప్రవర్తనా నియమావళి నిర్వీర్యమై, మన చుట్టూ, మన చుట్టూ, ప్రతిరోజూ శారీరక, మానసిక, నైతిక వినాశనం పెరుగుతున్న సంఖ్య రోజురోజుకీ పెరిగిపోతున్నది. ఈ విచారకరమైన స్థితికి ఒక కారణం, ఆధునిక మానవుడు తన స్వంత లేఖన సంపదను అజ్ఞానాన్ని కలిగి ఉన్నాడు.

స్వామి శివానంద తన సాధారణ ఆంగ్ల రచనల కు సంబంధించిన మీడియా ద్వారా ప్రాచీనుల యొక్క జ్ఞానానికి సంబంధించిన ఈ అజ్ఞానాన్ని ప్రజలకు అందించడం ద్వారా, ముప్పైల ప్రారంభంలో, భారతీయ దృశ్యంలో వచ్చాడు. ఆధ్యాత్మిక గ్రంథాలు వేరుగా ఉన్నాయి. మానవాళిపట్ల ప్రేమ, హద్దులు లేని మహాగురువు ఆరోగ్యం, పరిశుభ్రత, వైద్యశాస్త్రం గురించి ఎన్నో గ్రంథాలు రచించాడు. బ్రహ్మచర్యం అనే గ్రంథంలో బ్రహ్మచర్యం అనే అంశం ఎక్కువగా ఉండేది. బ్రహ్మచర్యం సాధ్యం కాని చోట, ఒక క్రమమైన లైంగిక జీవితం. ఈ పుస్తకం ప్రజల లో ప్రాచుర్యం పొందింది.

ఈ విధంగా లింగ, లింగ, లింగ ఉపజాల అంశంపై స్వామీజీ ఆలోచనలు కూడా ఆయన రచనలపై అక్కడక్కడా విస్తృతంగా కనిపిస్తాయి. ప్రస్తుత సంపుటంలో, స్వామీజీ యొక్క అన్ని

ఆలోచనలు మరియు ఉపదేశాలు లైంగిక మరియు బ్రహ్మచర్య ం అంశంపై "బ్రహ్మచర్య ం" నుండి మరియు ఇతర చోట్ల నుండి సేకరించబడ్డాయి, మరియు పూర్తిగా సవరించబడ్డాయి, ప్రజలకు, ముఖ్యంగా యువ తరానికి, లైంగిక ఉపసంహారణ కు సంబంధించిన ఒక పని మార్గదర్శకంగా ఉంది. బాధ్యతారహితమైన సమాజం ద్వారా చీకటిలో చిక్కగా మిగిలిపోయిన ఆధునిక యువతకు ప్రేమపూర్వక సేవగా ఇది చేయబడింది. ఈ రోజుల్లో మనం తరచుగా "జువెనైల్ అపరాధం" గురించి వింటాం, కానీ ఈ జువెనైల్ అపరాధం అనేది పెద్దవారి బాధ్యతారాహిత్యానికి కారణం. ప్రపంచ యువత తల్లిదండ్రులనుంచి, ఉపాధ్యాయుల నుంచి, సమాజం నుంచి తరచూ బయటకు రాలేని మార్గదర్శనం కోసం తపన పడ్తోం ది.

ఈ పవిత్ర గురువు స్వామి శివానంద ఈ గ్రంథం పైన పేర్కొన్న లోకులను నింపి, ప్రపంచ యువతకు తమ భౌతిక, మానసిక, నైతిక, ఆధ్యాత్మిక శ్రేయస్సును ప్రభావితం చేసే ఒక ముఖ్యమైన ప్రాంతంలో వారు ఎంతో సుసంపన్నంగా ఉన్న జ్ఞానాన్ని, మార్గదర్శకాన్ని అందిస్తారని ఆశిస్తున్నాం.

పవిత్ర గురువు యొక్క ఆశీర్వాదాలు ఈ క్రింది పేజీలద్వారా వెళ్ళటానికి అవకాశం ఉన్న వారందరిపై కుమ్మరించి వారి జీవితాల్లో ఒక నూతన అధ్యాయాన్ని తెరవాలని మేము ప్రార్థిస్తున్నాము. అందరూ ఆరోగ్యంగా, సంతోషంగా, ఆధ్యాత్మికంగా ఆశీర్వదించబడాలి. *లోక సమస్థ సుఖినో భవంటూ!*

1988, సెప్టెంబర్ 8.

-దైవిక జీవిత సమాజం

స్వచ్ఛత కొరకు ప్రార్థన

కరుణగల ప్రభువా! హే ప్రభు! నా ఆత్మ, నా జీవితజీవితం, నా మనస్సు, నా చెవుల చెవి, వెలుగు ల కాంతి, సూర్యుల సూర్యుడు! కాంతిమరియు స్వచ్ఛతను ఇవ్వండి. శారీరక, మానసిక బ్రహ్మచర్యంలో స్థిరపడదాం. నేను ఆలోచనల్లో, మాటల్లో, మాటల్లో, మాటల్లో

స్వచ్ఛంగా ఉండనివ్వండి. నా ఇంద్రియనిగ్రహాన్ని అదుపులో పెట్టి బ్రహ్మచర్య వ్రతాన్ని ఆచరించడానికి నాకు శక్తినిప్రసాదించు. ఈ లోకపు అన్ని రకాల ప్రలోభాల నుండి నన్ను రక్షించు. నా ఇంద్రియందరూ నీ సేవలో నిమగ్నులై ఉండండి.

లైంగిక సంస్కారాలను (ముద్రలు), వాసనలను (సూక్ష్మ మైన కోరికలు) తుడిచివేయుము. నా మనస్సు నుండి కామాన్ని తొలగించు. నన్ను నిజమైన బ్రహ్మచారిగా చేయండి, సదాచారి ఓరుధవరెత యోగి. నా లుక్ లో నన్ను నేను ఒక విధంగా చూడనివ్వండి. నేను ఎల్లప్పుడూ నీతి మార్గంలో నడువనివ్వండి. స్వామి వివేకానంద, స్వామి దయానంద, భీష్మ పితామహ్, హనుమంతు, లక్ష్మణుల వలె నన్ను పవిత్రునిగా చేసుకోండి. క్షమించు. నా అపరదలు (అపరాధములు) అన్ని క్షమించు. నేను నీనే. నేను నీనే. త్రాహి, త్రాహీ. రక్షించండి, రక్షించండి. ప్రచోదయాత్, ప్రచోదయత్. జ్ఞానోదయం, జ్ఞానోదయం. నాకు గైడ్. ఓం. ఓం. ఓం.

ప్రపంచ యువతకు అంకితం

సెక్షన్ 1. లైంగిక దృగ్విషయం

1. ప్రస్తుత అధోకరణం

మనిషి ముందు ఒక గొప్ప భ్రమ ఉంది. అది స్త్రీ రూపంలో అతన్ని ఇబ్బంది పెడుతుంది. స్త్రీ ముందు ఒక గొప్ప భ్రమ ఉంది. అది ఆమెను మనిషి రూపంలో ఇబ్బంది పెడుతుంది.

మీకు నచ్చిన చోటికి వెళ్లండి-ఆమ్స్టర్డామ్, లండన్ లేదా న్యూయార్క్. ఈ అసాధారణ అనుభవప్రపంచాన్ని విశ్లేషించండి. మీరు కేవలం రెండు విషయాలు - సెక్స్ మరియు అహం.

లైంగిక ప్రేరణ మానవ జీవితంలో అత్యంత గొప్ప ప్రేరణ. లైంగిక శక్తి లేదా కామం అనేది మనిషిలో అత్యంత లోతైన-వేళ్ళూనుకున్న ప్రస్ఫుటం. సెక్స్ శక్తి పూర్తిగా మనస్సు, బుద్ధి,

ప్రాణ, ఇంద్రియాలు మరియు శరీరం మొత్తం నింపుతుంది. మానవ ని రాజ్యాంగానికి సంబంధించిన అంశాలలో ఇది అతి పురాతనమైనది.

మనిషికి వెయ్యి, ఒక కోరిక ఉంటుంది. కానీ, లైంగిక వాంఛ ే ప్రధాన బలమైన కోరిక. జీవిత భాగస్వామిని కోరడమే ప్రధాన వాంఛ. ఈ కేంద్ర ప్రాథమిక కోరికపై అందరూ వేలాడదీసండి. డబ్బు కోసం కోరిక, కొడుకు మీద కోరిక, ఆస్తి కోసం కోరిక, ఇళ్ల మీద కోరిక, పశువుల కోరిక, ఇతర కోరికలు తర్వాత వస్తాయి.

ఈ విశ్వసృష్టి మొత్తం నిలబెట్టాలి కాబట్టి, భగవంతుడు లైంగిక వాంఛను చాలా శక్తిమంతంగా చేశాడు. లేకపోతే, చాలా జీవన్ముక్తులు విశ్వవిద్యాలయాల నుండి పట్టభద్రులు వలె చాలా సులభంగా పంటలు పండించి ఉంటారు. యూనివర్సిటీ అర్హతలను పొందడం చాలా సులభం. ఇది కొద్దిగా డబ్బు, జ్ఞాపకశక్తి, తెలివితేటలు మరియు ఒక డిమాండ్. చిన్న కానీ లైంగిక ఉద్రేకాన్ని అణగదడానికి ఇది ఒక ఎత్తు. కామాన్ని పూర్తిగా నిర్మూలించి, మానసిక బ్రహ్మచర్యంలో స్థిరపడిపోయినవాడు బ్రహ్మము లేదా భగవంతుడే.

ఈ ప్రపంచం సెక్స్, అహం తప్ప మరొకటి కాదు. అహం అనేది ప్రధాన విషయం. అది ప్రాతిపదిక. సెక్స్ అహం మీద వేలాడదీస్తుంది. విచారుని అహం నాశనం చేసినా, "నేనెవరో" అనే విచారణ చేస్తే, ఆ సెక్స్ ఆలోచన దానంతట అదే తన లోలోన పడుతుంది. తన విధికి యజమానిఅయిన మానవుడు తన దివ్య మైన మహిమను కోల్పోయి, అజ్ఞానం వల్ల లైంగిక, అహం చేతుల్లో బానిసగా, ఒక సాధనంగా మారాడు. సెక్స్ మరియు అహం అనేది అవిద్య లేదా నెసైన్స్ యొక్క ఉత్పత్తులు. ఆత్మజ్ఞానోదయం ఆత్మయొక్క ఈ రెండు శత్రువులను, నిస్సహాయులైన, అజ్ఞాని, చిన్న, అబద్ధమైన జీవాన్ని, భ్రమ "నేను" అనే రెండు శత్రువులను కొల్లగొట్టిన ఈ ఇద్దరు బందిగే.

మనిషి వ్యామోహం తోలుబొమ్మగా మారి తనను తాను చాలా దిగజార్చుకున్నాడు. అయ్యో! అతను ఒక అనుకరణ యంత్రం గా మారాడు. ఆయన విచక్షణాధికారాన్ని కోల్పోయారు. ఆయన అత్యంత బానిసత్వం యొక్క అత్యంత అసాధారణంగా రూపం లో మురియు. ఎంత విచారకరమైన పరిస్థితి! నిజంగా ఎంత టి దుస్థితి! కోల్పోయిన దివ్యస్థితిని, బ్రహ్మమహిమను

తిరిగి పొందాలనుకుంటే, అతని సమస్త మైన జీవిని పరివర్తన చెందించాలి. అతని లైంగిక వాంఛ దివ్యమైన దివ్య మైన ఆలోచనలు, క్రమమైన ధ్యానం ద్వారా పూర్తిగా పరివర్తన చెందాలి. లింగ వాంఛ ను పరివర్తన చేయడం అనేది నిత్యానందాన్ని పొందడానికి అత్యంత శక్తివంతమైన, సమర్ధమైన మరియు సంతృప్తికరమైన మార్గం.

ప్రపంచం అంతా సెక్సీగా ఉంది

ప్రపంచంలోని అన్ని ప్రాంతాల్లో నూ మోహం సర్వోత్కృష్టంగా పరిపాలిస్తోంది. ప్రజల మనసుల్లో లైంగిక ఆలోచనలు నిండిఉంటాయి. ప్రపంచం అంతా సెక్సీగా ఉంది. ప్రపంచమంతా విపరీతమైన లైంగిక మత్తులో ఉంది. అందరూ భ్రమలో పడి, ఈ లోకంలో కిరాకుబుద్ధితో ముందుకు సాగుతారు. దేవుని గురించి ఏ ఆలోచన లేదు. దేవుని గురించి మాట్లాడటం లేదు. మరియు రెస్టారెంట్లు, హోటళ్లు, డిన్నర్ లు, డ్యాన్స్ లు, రేసులు మరియు సినిమా. వీరి జీవితం తినడం, తాగడం మరియు ప్రొక్రియేటింగ్ చేయడం ద్వారా ముగుస్తుంది. అంతే.

ప్యాషన్ లండన్, పారిస్, లాహోర్ లలో మాత్రమే కాకుండా, మద్రాసు లోని సనాతన కుటుంబాలబ్రాహ్మణ బాలికలకు కూడా చెర్రీ బ్లోసమ్ పౌడర్ మరియు హేజ్లిన్ స్నోలను వారి ముఖాలకు అప్లై చేసింది, పవిత్ర పసుపు పొడికి బదులుగా వారి జుట్టుని ఫ్రెంచ్ అమ్మాయిల లాగా ధరిస్తారు. ఇలాంటి నీచమైన అనుకరణ లు భారతదేశంలో మన బాలబాలికల మనస్సుల్లో కి తలెకినవి. మన ప్రాచీన ఋషులు, ఋషుల పవిత్ర మైన గ్రహ, బోధనలు పూర్తిగా విస్మరించబడ్డాయి. ఎంత టి వింత! పరిణామ సిద్ధాంతం, చలనం, ఆటం, సాపేక్షత లేదా అతీతసిద్ధాంతం ద్వారా జాన్సన్ లేదా రస్సెల్ ఏదైనా తీసుకువస్తేనే వారు దేన్నైనా సత్యంగా అంగీకరిస్తారు. నిజంగా సిగ్గుమాలిన! వీటి మెదడులన్నీ విదేశీ కణాలతో మూసుకుపోయినవే. ఇతరులలో మంచిని గ్రహించే మెదడు వీరికి లేదు. భారతదేశంలో ప్రస్తుత యువతీ, యువకుల్లో ఒక అస్థిరత ఉంది. రిక్షా, కారు, ట్రామ్, సైకిల్, క్యారేజీ లేకుండా కొద్ది దూరం కూడా నడవలేని వయసు ఈ కాలం. ఎంత భయంకరమైన కృత్రిమ జీవితం! భారతదేశంలో స్త్రీలలో వెంట్రుకలను బొబ్బలు చేయడం ఒక తీవ్రమైన అంటువ్యాధిగా పరిణమించి, మొత్తం భారతదేశం పై దాడి చేసింది. ఇదంతా అత్యాశ, దురాశ ల వల్ల.

నేటి యువత విచక్షణారహితంగా పాశ్చాత్యులను అనుకరిస్తూ, దాని ఫలితంగా వారి స్వంత నాశనానికి దారి తీస్తున్నారు. పురుషులు కామానికి లోనవుతన్నారు. వారు ధర్మం, సమయం, స్థలం అనే భావనను కోల్పోతారు. వారు తప్పకు, చెడుకు మధ్య ఎప్పుడూ వివక్ష చూపరు. సిగ్గుమాలిన భావన ను పోగొట్టుకుంటారు.

సెషన్స్ కోర్టుముందు విచారణకు వచ్చే దోపిడీ, మానభంగాలు, కిడ్నాప్ లు, దాడులు, హత్యలు వంటి నేరాల చరిత్ర చదవండి. వీటన్నింటికి మూలం కామం. అది డబ్బు కోసం లేదా కామానికి సంబంధించిన ది. కామము జీవము, బలము, శక్తి, శక్తి, జ్ఞాపకము, ధనము, కీర్తి, పరిశుద్ధత, శాంతి, జ్ఞానము, భక్తి ని నాశనం చేస్తుంది.

మనిషి తన గొప్పబుద్ధితో పక్షులు, జంతువుల నుంచి పాఠాలు నేర్చుకోవాల్సి ఉంటుంది. జంతువులకు కూడా పురుషులకంటే ఆత్మనిగ్రహం ఎక్కువ. కేవలం మనిషి మాత్రమే తనను తాను నీచంగా, హీనంగా, లైంగిక ఉద్రేకం తో ఉన్న వేడిలో, అతను మళ్ళీ మళ్ళీ అదే అగ్నోబుల్ చర్యను పునరావృతం చేస్తుంది. అతనికి ఆత్మనిగ్రహం లేదు. ఆయన అభిరుచికి పూర్తి బానిస. ఆయన చేతిలో కీలుబొమ్మ. కుందేళ్ళవలె అతడు అసంఖ్యాకమైన పిల్లలను సృష్టించి, ప్రపంచంలో బిచ్చగాళ్ళ సంఖ్యలను పెంచటానికి ముందుకు వస్తాడు. సింహాలు, ఏనుగులు, ఎద్దులు, ఇతర శక్తివంతమైన జంతువులకు పురుషులకంటే మెరుగైన ఆత్మనిగ్రహం ఉంటుంది. సింహాలు సంవత్సరానికి ఒక్కసారి మాత్రమే సహజీవనం చేస్తుంది. గర్భధారణ తరువాత, ఆడ జంతువులు తమ వద్దకు మగ జంతువులను అనుమతించవు, ఇవి పిల్లలు మేత కు గురైనతరువాత, అవి స్వయంగా ఆరోగ్యంగా మరియు బలంగా మారతాయి. మానవుడు ప్రకృతి నియమాలను ఉల్లంఘించి, తత్ఫలితంగా అసంఖ్యాకమైన రోగాలతో బాధపడతాడు. ఈ విషయంలో జంతువుల కంటే ఆయన చాలా తక్కువ స్థాయికి దిగజారిపోయాడు.

రాజు గా రాజు గా ఒక రాజు, ఒక సైన్యం, ఒక సైన్యం, సువాసన లేని పువ్వు కాదు, నది నీరు లేని నది కాదు, అలాగే బ్రహ్మచర్యం లేని మనిషి కూడా కాదు. అహరా, నిద్రా, భయ, మైథున- ఆహారం, నిద్ర, భయం, సంభోగం- ఇవన్నీ జంతువులకూ, మనుషులకూ ఉమ్మడిగా ఉంటాయి. ఒక మనిషిని జంతువునుంచి వేరు చేసేది ధర్మం, వివేకం, విచార శక్తి.

జ్ఞాన, విచారాలు కేవలం వీరన్న సంరక్షణ ద్వారానే సాధ్యం. మనిషికి ఈ అర్హతలు లేకపోతే, నిజంగా ఒక జంతువుగా మాత్రమే పరిగణించాలి.

ఈ ప్రపంచంలో అన్ని ఆనందాలకి మూలమైన కామం ఆపుచేస్తే, మనసులో ఉన్న ప్రాపంచిక దాస్యమంతా ఆగును. కామంతో పోల్చినప్పుడు అత్యంత విషాన్ని కూడా విషం గా దుముకుంటాడు. మొదటిది ఒక శరీరాన్ని మాత్రమే అపవిత్రం చేస్తుంది, అయితే రెండవది అనేక శరీరాలను వరుసగా జన్మలలో వ్యభిచారం చేస్తుంది. మీరు ఆవేశాలకు, కోరికలకు, భావోద్వేగాలకు, ఆకర్షణలకు బానిస. ఈ అసుర్రస్థితి నుంచి ఎప్పుడు పైకి లేబోతున్నారు? గత, వర్తమాన, ప్రాపంచిక వస్తువులలో, ఆనందము లేని జ్ఞానము ను, ప్రాపంచిక వస్తువులలో ను, తమ లోను, తమ తలపులను తమ లోను ంచి, తమ లోలో ను ంచి, తమ లోలో నను సనిన్చి, ఇంకా అధ్వాన్నమైన వాటిని అపాసితం చేసే వ్యక్తులు, ఒక గాడిద ను అపీలింగ్ చేయడానికి అర్హులు. మీకు వివేకాలేకపోతే, మీరు మోక్షానికి శాయశక్తులా ప్రయత్నించకపోతే, మీరు మీ జీవితకాలాన్ని తినడం, తాగడం మరియు నిద్రపోవడం లో గడిపితే, మీరు ఒక క్షితిజ సమాంతర జీవి, ఆ జంతువుల నుండి కొన్ని పాఠాలు నేర్చుకోవలసి ఉంటుంది, ఇది చాలా స్వీయ నిగ్రహం కలిగి ఉంటుంది.

నేడు మానవుల్లో లైంగిక క్షీణత కుదిరింది, మానవుల్లో సహజ "లైంగిక సహజ స్వభావం" ఉందని ప్రజలు అనుకుంటున్న కారణంగా, అది నిజంగా నిజంగా కారణం. అలా కాదు. సహజ స్వభావమే సృజనాత్మకమైనది. స్త్రీ పురుషులు కేవలం సంతానోత్పత్తికే పరిమితం చేస్తే అది బ్రహ్మచర్యం పాటించడమే. అధిక సంఖ్యాక మైన కేసుల్లో ఇది అసంభవమని తేలింది. జీవితంలో ఉన్నత విలువలను కోరుకునే వారికి సంపూర్ణ ంగా విసర్జింపబడుతుంది. దహన ముముక్షుత్వం యొక్క సాధనాకా విషయానికి వస్తే, బ్రహ్మచర్యం ఒక సైనే-ఎందుకంటే తన ప్రాణశక్తిని ఏ మాత్రంవృధా చేయలేడు.

ప్రతి ప్రాపంచిక కోరికా తృప్తి పాపం. శరీరము దైవిక మైన వస్తువులపై మనస్సుగల ఆత్మకు బానిసగా ఉండాలి. మానవుడు దేవునితో ఆధ్యాత్మిక సంబంధం కోసం సృష్టించబడ్డాడు, కానీ అతను దైవచింతన నుండి దూరంగా తీసుకుని మరియు అతనిని భూజీవితం వైపు నడిపించడానికి తన ప్రకృతి యొక్క ఇంద్రియ పార్శ్వం నుండి తనను పొందగల దుష్ట

దయ్యాల యొక్క మత్తుకు లొంగిపోయాడు. కాబట్టి, నైతిక మంచితనం ఇంద్రియ సుఖాలను పరిత్యజింపచేయడం, వివక్షత మరియు నిష్కామత్వం ద్వారా ఈ ప్రపంచం నుంచి వేరు చేయడం, ఆత్మ తరువాత మాత్రమే జీవించడం, దేవుని పరిపూర్ణతను మరియు స్వచ్ఛతను అనుకరించడం. ఇంద్రియజ్ఞానం, పవిత్రతకు పొంతన లేదు. మలినాన్ని నివారించడమే జీవిత పు గొప్ప వ్యాపారం.

ఆధ్యాత్మిక సాధనే శృంగార ఆకర్షణకు సమాధానం

నిజమైన సంస్కృతి పరిపూర్ణ మైన శారీరక మరియు మానసిక బ్రహ్మచర్యం యొక్క స్థాపన. ప్రత్యక్ష ానుభవం ద్వారా పరమాత్మతో వ్యక్తి ఆత్మ యొక్క గుర్తింపు సాక్షాత్కారం నిజమైన సంస్కృతి. ఉద్రేకపూరితమైన ప్రాపంచిక మనస్సుగల వ్యక్తికి ఆత్మసాక్షాత్కారం, భగవంతుడు, ఆత్మ, వైరగ్య, త్యాగం, మరణం, శ్మశానం అనే పదాలు చాలా తిరుగుబాటు, భయానికమైన విన్యాసాన్ని కలిగి ఉంటాయి. ఎందుకంటే ఆయన వస్తువులకు అతుక్కుపోయి ఉన్నాడు. పాడడం, డ్యాన్సింగ్ చేయడం, మహిళల గురించి మాట్లాడటం మొదలైన పదాలు ఎంతో ఆహ్లాదకరంగా ఉంటాయి.

ప్రపంచం యొక్క అవాస్తవ స్వభావాన్ని గురించి తీవ్రంగా ఆలోచించడం ప్రారంభించినట్లయితే వస్తువుల ఆకర్షణ క్రమంగా మాయమవుతుంది. కామాగ్నితో ప్రజలు రగిలిపోతూ ఉంటారు. ఈ వ్యాధి నిర్మూలనకు అన్ని రకాల చర్యలు చేపట్టి అమలు చేయాలి. శత్రువు కామాన్ని నిర్మూలించడానికి దోహదపడే వివిధ రకాల పద్ధతులను ప్రజలందరూ సంపూర్ణంగా సంప్రతించి వేయాలి. ఒక పద్ధతి లో విఫలమైతే, వారు మరొక పద్ధతికి లోనవుతారు. పునరుత్పత్తి చేయని పురుషుల్లో కామము క్రూరమైన ది. జీవితలక్ష్యం శుద్ధత్వాన్ని, నిరంతర ధ్యానసాధనద్వారా ఆత్మసాక్షాత్కారం అని పూర్తిగా తెలిసినప్పుడు ఇంద్రియ క్రియలను మళ్లీ మళ్లీ మళ్లీ చెప్పుకోవడానికి సిగ్గుపడాలి. ఈ విషయాలను బహిరంగంగా చర్చించరాదని, అయితే రహస్యంగా మాట్లాడాల్సి ఉంటుందని ఒక అభ్యంతరం చెప్పే వ్యక్తి. ఇది తప్పు. దాక్కుని ఏం ప్రయోజనం? ఒక వస్తువును దాచడం పాపం.

ఆధునిక సంస్కృతి, నూతన నాగరికత ఉన్న ఈ రోజుల్లో, శాస్త్రీయ పురోగతి కి సంబంధించిన ఈ యుగంలో, ఈ పంక్తులు కొంతమంది కి ఆస్వాదకపోవచ్చు. కొన్ని పదాలు, కొన్ని పదాలు, తిరుగుబాటు, అవమానకరమైన మరియు అమర్యాదకరమైనవని, శుద్ధి చేసిన అభిరుచులకు తగినట్లు లేవని వారు వ్యాఖ్యానించవచ్చు. వారు పూర్తిగా తప్పు. ఈ పంక్తులు ముక్తి కోసం ఆశపడిన సాధకుల మనస్సుల్లో చాలా గాఢమైన ముద్రను ఏర్పరుస్తాయి. వీరి మనస్సు పూర్తిగా మారిపోతుంది. ఆధునిక సమాజంలో నిజమైన ఆధ్యాత్మిక సంస్కృతి లేదు. మర్యాద అనేది కేవలం షో మాత్రమే. ఎక్కడ చూసినా మీరు చాలా ప్రదర్శన, వేషధారణ, వేషధారణ, మర్యాద, అర్థం లేని లాంఛనాలు మరియు సమావేశాలు చూడవచ్చు. హృదయపు మూలం నుండి ఏదీ బయటకు రాదు. ప్రజలకు చిత్తశుద్ధి, చిత్తశుద్ధి లోపించాయి. మహర్షుల మహావాకాల మాటలు, విలువైన ఉపదేశాలు, ఆ గ్రంథాలలో ఉన్న విలువైన బోధనలు, ఉద్రేకపూరితమైన, ప్రాపంచిక మనస్సుగల వారి మనస్సుల్లో ఏ విధమైన ముద్రను కలిగించవు. వీరు రాళ్ల మట్టిలో విసిరిన విత్తనాలవలే ఉంటారు. వీరు ముత్యపు ముత్యపు ముత్యపు ముత్యము వలె ఉంటారు.

ఒక అపవిత్ర జీవితం ద్వారా కలిగే తీవ్రమైన నష్టాన్ని స్పష్టంగా అర్థం చేసుకుని, స్వచ్ఛమైన జీవితాన్ని గడపటం ద్వారా జీవిత లక్ష్యాన్ని సాధించుకోవాలని నిర్ణయించుకుంటే, తన మనస్సును దైవిక మైన ఆలోచనలు, ఏకాగ్రత, ధ్యానం, మానవత్వ పు సేవల్లో నిమగ్నం చేయాలి.

ఆధ్యాత్మిక సాధన లేకపోవడం అన్ని లైంగిక ఆకర్షణలకు ప్రధాన కారణం. కేవలం సైద్ధాంతిక ంగా ఇంద్రియ నిగ్రహాన్ని కలిగి ఉండకపోవడం వల్ల మంచి ఫలితాలు సాధించలేవు. మీరు నిర్దయగా సామాజిక జీవితంలో నిర్దయగా అన్ని లాంఛనాలను రద్దు చేసి, శారీరక అస్తిత్వం నుంచి విముక్తి పొందిన పుణ్యజీవితాన్ని గడపాలి. అంతర్గత దిగువ ధోరణులకు లోనయి, మీరు బాధల ప్రాంతంలో కి దిగవచ్చు. ఈ విషయంలో సాకు వల్ల ఉపయోగం ఉండదు. మీరు ఆధ్యాత్మికత యొక్క సుప్రస్జీవనాన్ని మీరు నిజాయితీగా ఉండాలి. అర్ధహృదయం మిమ్మల్ని పాత స్థితిలో కి వదిలిపెడుతుంది.

మిత్రులారా, ఈ భ్రమసంసారం నుండి మేల్కొనండి. అవిద్యలో మునిగిపోయిన ప్పుడు మీలో ఆవేశం చాలా విధ్వంసం చేసింది. గత జన్మల్లో ఎన్ని లక్షల మంది తండ్రులు, తల్లులు, భార్యలు, కుమారులు! ఈ శరీరం మలినాలు నిండి ఉంటుంది. ఈ మురికి శరీరాన్ని కౌగిలించుకోవడం ఎంత సిగ్గుచేటు! ఇది కేవలం మూర్ఖత్వం మాత్రమే. ఈ శరీరం కోసం మోహాను విడిచిపెట్టండి. అలాగే, శుద్ధ ాత్మయొక్క మహిమను ధ్యానిస్తూ ఈ శరీరంతో గుర్తింపును విడిచిపెట్టండి. శరీరాన్ని ఆరాధించడం విడిచిపెట్టండి. శరీరారాధకులు అసురులు, రాక్షసులు.

బ్రహ్మచర్యం-గంట అవసరం

నా ప్రియమైన సోదరులారా! మీరు ఈ శరీరమరియు ఎముకల కురుకుశరీరం కాదని గుర్తుంచుకోండి. మీరు అమరుడనీ, సర్వమూ వ్యాపించి ఉన్న సత్ చిత్ ఆనంద ఆత్మ. నీవు అమన్వి. నీవు సత్యమే. నీవు బ్రహ్మము. నీవు సంపూర్ణ చైతన్యము. నిజమైన బ్రహ్మచర్యం తో జీవించడం ద్వారా మాత్రమే మీరు ఈ అత్యున్నత స్థితిని పొందగలరు. బ్రహ్మచర్యం మీ మొత్తం జీవితాన్ని, మీ చర్యలన్నిటినీ పరిపుష్ఛియాలి.

ప్రజలు బ్రహ్మచర్యం గురించి మాట్లాడతారు, కానీ ఆచరణపురుషులు నిజంగా చాలా అరుదుగా ఉంటారు. జీవితంలో కష్టాలు చాలా ఉన్నాయి. కానీ ఇనుప సంకల్పం, ఓర్పు, పట్టుదల కలిగిన మనిషికి ఈ మార్గం సుగమం అవుతుంది. ఈ రంగంలో నిజమైన, ఆచరణాత్మక మైన వ్యక్తులు, ఆచరణాత్మక బ్రహ్మచారులు, వారి బలమైన శరీరావగాన, ఆదర్శ వంతమైన జీవితాలు, ఉదాత్తమైన వ్యక్తిత్వం మరియు ఆధ్యాత్మిక శక్తి ద్వారా ప్రజలను ఆకట్టుకోగల పురుషులు కావాలి. కేవలం వట్టి మాటలు వల్ల ప్రయోజనం లేదు. మైదానంలో, వేదికలపై మాట్లాడడానికి తగినంత మంది ఉన్నారు. కొంతమంది ఆచరణాత్మక వ్యక్తులు ముందుకు వచ్చి, తమ ఆదర్శవంతమైన, జీవితాలను మరియు ఆధ్యాత్మిక ఔన్నకాలతో యువతను ముందుకు నడిపించండి. మరోసారి మీకు గుర్తు చేయనివ్వండి! ఉపమానము కంటె ఉదాహరణ మేలైనది.

సహజ వంద సంవత్సరాల కంటే మానవజాతి సగటు జీవితం నలభై ఏళ్లకు కుదించేసింది. దేశంలోని ప్రతి శ్రేయోభిలాషుడు ఈ అత్యంత అవమానకరమైన, వినాశకరమైన స్థితిగురించి చాలా జాగ్రత్తగా ఆలోచించి, తగిన సమయోపదేశం చేయాలి. దేశ భవిష్యత్ శ్రేయస్సు పూర్తిగా యువతపైనే ఉంది. సన్యాసులు, సన్యాసులు, ఉపాధ్యాయులు, ఆచార్యులు, తల్లిదండ్రుల ్లో బ్రహ్మచర్యం యొక్క జీవితాన్ని తిరిగి పరిచయం చేయడం అనేది చిన్నవారి విధి. ఈ బ్రహ్మచర్య ం లోని ఈ ముఖ్యమైన అంశంపై విద్యాశాఖాధికారులు, పెద్దలు ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టి భవిష్యత్ తరాల అభ్యున్నతికి పాటుపడాలని ప్రార్థిస్తున్నాను. యువతకు శిక్షణ అంటే జాతి నిర్మాణం.

భారతదేశ భవిష్యత్తు శ్రేయస్సు పూర్తిగా బ్రహ్మచర్యం, బ్రహ్మచర్యం పైనే. బ్రహ్మచర్యంలో విద్యార్థులకు శిక్షణ ఇవ్వడం, ఆసనాలు, ప్రాణాయామం బోధించడం, ఆత్మాన్ జ్ఞానాన్ని వ్యాప్తి చేయడం సన్యాసులు, యోగుల విధి. వారు పూర్తి కాలం పురుషులు కనుక పరిస్థితిని మెరుగుపరచడంలో చాలా చేయవచ్చు. వారు తమ గుహల నుండి, లోకా-సంగ్రహం కోసం కుతిర్లను బయటకు రావాలి.

If our motherland wants to rise high in the scale of nations, her children, both male and female, should study the important subject of Brahmacharya in all its bearings, understand its supreme importance and observe the great Vrata strictly.

చివరికి, సాధన ద్వారా శాంతి సౌభాగ్యాల శత్రువులయిన మోహాన్ని అదుపు చేయడానికి మీరంతా చిత్తశుద్ధితో కృషి చేయాలని చేతులు జోడించి ప్రార్థిస్తున్నాను. నిజమైన బ్రహ్మచారి ఈ లోకానికి నిజమైన శక్తివంతమైన చక్రవర్తి. బ్రహ్మచారులందరికీ నా మౌన ఆరాధన! వారికి మహిమ!

నీ సచ్చిదానంద స్వరూపుడిలో మహామేరుగా మీరు నిలుచోని, ఏ అపవిత్రురాలూ, కామ, భావరహితులూ లేకుండా కూర్చోవొచ్చుగాక! బ్రహ్మచార్యులను నిలబెట్టినశక్తి, శక్తితో సాధకులకు భగవంతుడు ఆశీర్వదించుగాక! స్వచ్ఛమైన, మరకలేని మనస్సుతో, మీ ఆత్మాసత్యపు జ్ఞానంలో మీరు ఉండనీ! ప్రాపంచిక వాంఛలు, ఆకాంక్షలు లేకుండా, మీరు ఆనందిస్తున్న, ఆనందించే వారి మధ్య ఉన్న దేన్నయినా ఆస్వాదించండి.

దివ్యశోభ మీ ముఖాన ప్రకాశింపంగాక! దివ్యజ్వాల మీఅందరిలోనూ ప్రకాశింపబడకుండా ఉండండి! దివ్యశక్తి, శాంతి నిత్యమూ మీలో నిలిచి ఉండనీ! ఓం శాంతి! శాంతి! శాంతి!

2. సెక్స్ ఇంపల్స్ యొక్క పని

మనిషి జాతి ని, రేఖను నిలబెట్టుకోవడానికి పిల్లలు కావాలని కోరుకుంటాడు. ఇది ప్రత్యుత్పత్తి ప్రచనా. ఈ లైంగిక వాంఛ ఈ లైంగిక వాంఛనుంచి కలుగుతుంది. లైంగిక వాంఛ యొక్క బలం లైంగిక ప్రేరణపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

గీత ప్రకారం, ప్రచోదనము వేగమ్ లేదా బలం. శ్రీకృష్ణుడు ఇలా అంటాడు, "ఈ భూమిపై ఇక్కడ భరించగల వాడు, శరీరం నుండి విముక్తి పొందక ముందు, కోరిక, మోహం నుండి పుట్టిన శక్తి, అతను సామరస్యంగా, సంతోషంగా ఉన్న మనిషి" అని చెబుతాడు.

ప్రేరణ ఒక బలమైన శక్తి. ఇది మనస్సుపై ప్రభావం చూపుతుంది. అది మనసుకి తెలియచేసే శక్తి.

పెట్రోల్ లేదా ఆవిరి ఇంజిన్ ను కదిలిస్తుంది, ఈ శరీరాన్ని ప్రేరేపణలు మరియు ప్రేరణలు కదులుతాయి. అన్ని మానవ కార్యకలాపాలప్రధాన మైన ప్రకారం. శరీరానికి పుష్ ఇచ్చి, ఇంద్రియాలను చర్యలోకి తీసుకువస్తారు. ఆ ప్రకల్పనలు అలవాట్లను సృష్టిస్తుంది. ఈ ప్రేరణలు మానసిక కార్యకలాపాలన్నింటినీ నిలిపి ఉంచే చోదక శక్తిని సరఫరా చేస్తుంది. ఈ ప్రేరణలు మానసిక శక్తులు. ఇవి మనస్సు, బుద్ధి ద్వారా పనిచేస్తాయి. మనిషి జీవితాన్ని అవి మోల్చేస్తారు. జీవిత రహస్యం వాళ్ళలో ఉంది.

మగవారిలో స్త్రీల పట్ల ఆకర్షణ రాజాల దే. వారి సాంగత్యంలో తెలియని ఆకర్షణ, ఆనందం లైంగిక ప్రేరణకు బీజాలు. ప్రారంభంలో బుడగలాంటి ఈ ఆకర్షణ, తరువాత బలమైన, అనియంత్రిత తరంగం యొక్క బలమైన అభిరుచి లేదా లైంగిక ఆకలి యొక్క రూపాన్ని సంతరించుకుని ఉంటుంది. జాగ్రత్త. జప, సత్సంగ, ధ్యానం, విచర ద్వారా భక్తి తరంగాలను సృష్టించి, ఈ ఆకర్షణను మొగ్గలోనే చంపండి.

సెక్స్ ప్రేరణ యొక్క మానసిక పనితీరును మీరు అర్థం చేసుకోవాలి. శరీరంపై దురదలు ఉన్నప్పుడు వాటిని కేవలం గీకడం వల్ల ఆనందం కలుగుతుంది. సెక్స్ ఇంపల్స్ కేవలం ఒక నరాల దురద మాత్రమే. ఈ ప్రేరణ యొక్క సంతృప్తి ఒక భ్రాంతికరమైన ఆనందాన్ని పొందుతుంది, కానీ అది వ్యక్తి యొక్క ఆధ్యాత్మిక శ్రేయస్సుపై వినాశకరమైన ప్రభావాన్ని చూపుతుంది.

కపిడ్ యొక్క పుష్పించే విల్లు

కామం శక్తిమంతం. మోహన, స్తంబణ, ఉన్మద, శోషణ, తపన అనే ఐదు బాణాలతో కూడిన పుష్పధనుస్సును కలిగి ఉంటుంది. ఒక బాణం అందమైన రూపాన్ని చూసినప్పుడు యువకుల్లో మోహాన్ని కలిగిస్తుంది. మరొకరు వారి దృష్టిని అదుపులోకి తీసుకుంటారు. మూడో ది వారిని మత్తులో కి లాచేస్తుంది. నాలుగో బాణం రూపం వైపు తీవ్రమైన ఆకర్షణను కలిగిస్తుంది. ఐదవ బాణం వారి హృదయాన్ని రగిలిస్తుంది. ఇది వారి గుండె గదులను లోతుగా గుచ్చుకుంది. ఈ మూడు లోకాలలోనూ ఈ భూమ్మీద ఎవరికీ ఈ బాణాల ప్రభావం ఉండడాన్ని ప్రతిఘటించే శక్తి లేదు. ఈ బాణములు శివుని హృదయాన్ని, అనేక మంది ఋషుల నుకూడా గుచ్చాయి. ఈ బాణములు ఇంద్రుడిని కూడా అహలయుని నిర్బంధంగా ప్రేరేపించాయి. అందమైన కనుబొమలు, లేత నడుము, ఎర్రని పెదవులు, ఎర్రని పెదవులతో ఒక యువతి చూపును సూటిగా గుచ్చుకుంటుంది. వెన్నెల రాత్రి, సువాసనలు, పరిమళద్రవ్యాలు, పూలదండలు, చందనం- ముద్ద, మాంసం, మద్యం, థియేటర్ లు, నవలలు వంటి మోహావేశపూరిత మైన యువకులను మోసం చేయడానికి ఆయన ఆయుధాలు. కారణం, విచక్షణ వారి హృదయాలు మండుతున్న ఆవేశంతో నిండిన క్షణం. అవన్నీ పూర్తిగా అంధుడవుతారు. కపిడ్ మేధావులను, గొప్ప మేధావులను, మంత్రులను, పరిశోధనా పండితులను, వైద్యులను, బారిస్టర్లను, యువతుల ఒడిలో ఆనందకరమైన జింకలేదా పెంపుడు కుక్కల్లా తయారుచేస్తుంది. కారణం తాత్కాలికంగా పండితుని లేదా ఆచార్యుని యొక్క పొడి మేధస్సులో తన స్థానాన్ని తీసుకుంది. అతనికి నిజమైన స్టామినా లేదు. తన బలం కపిడ్ కు తెలుసు. ప్రతిచోటా Cupid సర్వోత్కృష్టమైన పాలన చేస్తుంది. అందరి హృదయాల్లోకి చొచ్చుకెలుతాడు. వారి నరాలను ఎలా టిక్ చేయాలో అతనికి తెలుసు.

ఒక కన్ను మిణుకుమిణుకుమంటే, యౌవనుల అభిరుచిని మంటపెట్టి వివేచన, విచక్షణను నాశనం చేశాడు.

కలల్లో కూడా కపిడ్ కు పూర్తి స్వేక్ ఉంటుంది, అన్ని ఇంద్రియాలు మౌనంగా ఉన్నప్పటికీ. లేడీస్ అతని యొక్క అలోచకులు! వారు ఎల్లప్పుడూ అతని బెక్ మరియు కాల్ వద్ద ఉంటాయి. వారి యొక్క మధురమైన పాటలు మరియు బాల్ నృత్యాల ద్వారా, వారి చిరునవ్వులు, మనోహరమైన చూపులు మరియు మధురమైన పదాల ద్వారా కపిడ్ పనిచేస్తుంది. యువతులు త్వరగా పురుషుల ను నాశనం చేసి, మునుల మనస్సులకు సైతం భంగం కలిగించవచ్చు. కడియాలు, ఆంకులీ లు వికసించిన ముఖాలను తలచినప్పటికీ, అందమైన స్త్రీల చిత్రాలు విన్నప్పుడు కూడా, ఊహాజనిత ఆనందంలో బ్రహ్మచారుల నాడీ వ్యవస్థ ను కదుపగలదు. మరి టచ్ గురించి ఏం మాట్లాడాలి?

అంతఃచేతనలో సంస్కారాలు

లైంగిక చర్య అనేది అంతఃచేతనలేదా చిత్తాలో సంస్కారాన్ని లేదా ముద్రను ఏర్పరుస్తుంది. ఈ సంస్కారము మనస్సులో ఒక వృతి ని లేదా ఆలోచనా తరంగాన్ని లేవనెత్తుతుంది. వృతి మళ్ళీ ఒక సంస్కారాన్ని సృష్టిస్తుంది. ఆనందం వాసనలను మందంచేస్తుంది. జ్ఞాపకశక్తి, ఊహాశక్తి ద్వారా లైంగిక వాంఛ ను పునరుజ్జీవితమవుతుంది.

స్త్రీ యొక్క ప్రతిబింబాన్ని గుర్తు చేయడం మనస్సును అస్థిరం చేస్తుంది. ఒక పులి ఒకప్పుడు మానవ రక్తాన్ని రుచి చూసినపుడు, అది ఎల్లప్పుడూ మానవులను చంపడానికి పరిగెత్తుతుంది. అది మనిషి-ఈటర్ గా మారుతుంది. అయినా మనసు ఒకప్పుడు లైంగిక సుఖాలను రుచి చూసినపుడు, అది ఎప్పుడూ స్త్రీల వెంట నడుస్తుంది.

సంస్కార, వాసనల మంచం నుంచి మనసులో కల్పన లేదా కల్పన స్మృతి ద్వారా లేదా స్మృతి ద్వారా బయటకు వచ్చింది. అప్పుడు అటాచ్ మెంట్ వస్తుంది. ఊహాశక్తి, భావోద్రేకం, ఉద్రేకం తో పాటు. భావోద్రేకం, ఉద్రేకం ఒక పక్కగా ఉంటాయి. అప్పుడు కామవాంఛ , మనస్సు లో ను, శరీరమంతా మంటగా ఉంటుంది . కుండలోపల నీరు కుండ ఉపరితలంపై పారుతున్నట్లే, మనస్సులో నిస్సారమైన, మంట, శరీరశరీరంలో కి చేరిపోతుంది. మీరు చాలా అప్రమత్తంగా

ఉంటే, మీరు చెడు ఊహను ప్రారంభంలోనే తరిమికొట్టి, రాబోయే ప్రమాదాన్ని దూరం చేయవచ్చు. దొంగ ఊహాశక్తిని మొదటి గేటులోనికి అనుమతించినా, లైంగిక చిరాకు వ్యక్తమైనప్పుడు రెండో గేటు వద్ద జాగ్రత్తగా గమనించండి. మీరు ఇప్పుడు బర్నింగ్ ఆపవచ్చు. మీరు కూడా సులభంగా, బలమైన లైంగిక ప్రేరణ ను ఆశక్తితో ఆపు చేయవచ్చు. ఉద్దియనా, కుంభక ద్వారా మెదడు వైపు లైంగిక శక్తిని పైకి లాగండి. మనసుని మళ్ళించండి. ఏకాగ్రతతో 'ఓం' లేదా మరే ఇతర మంత్రాన్నైనా జపించండి. ప్రార్థన, ధ్యానం. మనస్సును అదుపులో ఉంచుకోవటం మీకు ఇంకా కష్టంగా ఉంటే వెంటనే సత్సంగాన్ని ఆశ్రయించి ఒంటరిగా ఉండకండి. బలమైన ప్రేరణ హఠాత్తుగా వ్యక్తమై, అవయవానికి ప్రసారం అయినప్పుడు, మీరు అన్నింటినీ మర్చిపోయి, గుడ్డివారుఅవుతారు. మీరు కామానికి ఎరగా అవుతారు. తరువాత మీరు పశ్చాత్తాపపడే.

స్త్రీ ముఖాన్ని చూడని అంధుడైన వ్యక్తిలో కూడా లైంగిక ప్రేరణ చాలా బలంగా ఉంటుంది. ఎందుకు? ఇది సంస్కారాల శక్తి వల్లనో, పూర్వజన్మల భావాలవల్లనో అంతఃచేతనలో ఇమిడిపోయింది. మీరు ఏం చేసినా, మీరు ఏమనుకున్నా అవన్నీ చిత్తా, అంతఃచేతన పొరల్లో చెరగని ముద్ర వేసాయి. ఈ ముద్రలు ఆత్మజ్ఞానోదయం ద్వారా మాత్రమే భస్మం కావచ్చు లేదా అణగదగలవు. లైంగిక వాసన మనస్సును, శరీరాన్ని నింపుతున్నప్పుడు సంస్కారులు పెద్ద వృత్తి న్నో తరంగాల రూపాన్ని సంతరించుకుని పేద అంధుడిని వేధిస్తాయి.

చైతన్యవంతమైన మనస్సును నియంత్రించడం తేలిక. కానీ అంతఃచేతనను అదుపు చేయడం చాలా కష్టం. మీరు సన్యాసి కావచ్చు. మీరు నైతిక వ్యక్తి కావచ్చు. కలలో మనసు ఎలా ప్రవర్తిస్తుందో, ఎలా ప్రవర్తిస్తుందో గుర్తు పెట్టుకోండి. మీరు కలలో దొంగతనం చేయడం మొదలు పెడతారు. కలలో మీరు వ్యభిచారం చేయుము. లైంగిక వాంఛలు, కోరికలు, తక్కువ కోరికలు అన్నీ మీలో ఉండి, అంతఃచేతనలో లోతుగా వేళ్ళూనుకొని ఉంటాయి. విచర, బ్రహ్మభావన, ధ్యానం ద్వారా 'ఓం' మరియు దాని అర్థం ద్వారా అంతఃచేతన మనస్సును మరియు దాని సంస్కారాలను నాశనం చేయండి. మానసిక బ్రహ్మచర్యంలో స్థిరపడిన మనిషికి కలలో కూడా చెడు గురించి ఒక్క ఆలోచన కూడా రాదు. అతను ఎన్నడూ ఒక చెడు కల కలిగి ఉండలేదు. కలలో విచర, వివేకాలు లేకపోవడం. వివేక, విచారశక్తి ద్వారా జాగరణ్ రాష్ట్రంలో మీరు స్వచ్ఛంగా ఉన్నప్పటికీ, చెడు కలలు రావడానికి కారణం అదే.

ఒక సాధకుడు ఇలా ఫిర్యాదు చేశాడు: "నేను ధ్యానం కొనసాగిస్తున్నప్పుడు, మలినాల పొర తరువాత పొర అంతఃచేతన నుంచి పైకి లేస్తుంది. కొన్నిసార్లు అవి ఎంత బలంగా, బలంగా ఉంటాయి, వాటిని ఎలా తనిఖీ చేయాలో నాకు అనిపించేది. నేను సత్యానికను, బ్రహ్మచర్యంలో సుపరిపూర్ణంగా స్థాపించలేదు. కామ, అబద్ధపు మాటలు అనే పాత అలవాట్లు ఇప్పటికీ నాలో మునిగిపోయాయి. కామం నన్ను తీవ్రంగా ఇబ్బంది కి లోను చేసింది. స్త్రీల గురించి నా మనసులో నే నలుపంగా ఉంటుంది. నా మనసు ఎంత సున్నితమైంఅంటే నేను వాటిని వినలేక, ఆలోచించలేకపోతున్నాను. మనసులో ఆలోచన రాగానే నా సాధన ానికి భంగం కలుగుతుంది, ఆ రోజంతా శాంతి చెడిపోతుంది. నేను నా మనస్సుకు సలహా, అది, అది భయానికి, కానీ అది ప్రయోజనం లేదు. నా మనసు తిరుగుతుంది. ఈ అభిరుచిని ఎలా నియంత్రించాలో నాకు తెలియదు. చిరాకు, అహం, కోపం, లోభ, ద్వేషం, అనుబంధం నాలో ఇంకా లోనయిపోయాయి. కామం నా ప్రధాన శత్రువు, అది కూడా చాలా బలమైన ది. దాన్ని ఎలా నాశనం చేయాలో నాకు సలహా ఇవ్వడానికి దయతో ఉండాలని నేను మిమ్మల్ని కోరుతున్నాను".

అంతఃచేతన నుంచి మలినాలు బయటకు వచ్చి, చైతన్యపు మనస్సు యొక్క బలమైన శక్తితో పైకి వచ్చినప్పుడు, వాటిని ప్రతిఘటించడానికి ప్రయత్నించవద్దు. మీ ఇష్ట మంత్రాన్ని పునరావృతం చేయండి. మీ లోపాలగురించి, చెడు గుణాల గురించి ఎక్కువగా ఆలోచించకండి. మీరు ఆత్మపరిశీలన చేసుకుని మీ లోపాలను కనుక్కుంటే సరిపోతుంది. చెడు గుణాలపై దాడి చేయడానికి ప్రయత్నించవద్దు. అప్పుడు వారు తమ పొడవైన ముఖాలను చూపిస్తారు. సానుకూల సద్గుణాలను పెంపొందించుకోండి. "నాకు చాలా లోపాలు, బలహీనతలు ఉన్నాయి" అని తరచూ బాధపడకండి. సాత్విక సద్గుణాలను పెంపొందించండి. ధ్యానం ద్వారా, సానుకూల గుణాల అభివృద్ధి ద్వారా, ప్రతిపక్ష భావన పద్ధతి ద్వారా, ప్రతికూల లక్షణాలన్నీ వాటంతట అవే మరణిస్తాయి. ఇది సరైన పద్ధతి.

మీరు ముసలివారు కావచ్చు, మీ జుట్టు బూడిదరంగులోనికి మారవచ్చు, కానీ మీ మనస్సు ఎప్పుడూ యవ్వనంగా ఉంటుంది. సామర్థ్యం మాయమవ్వొచ్చు, కానీ మీరు అధునాతన సెనిలిటీకి చేరుకున్నా కూడా ఆ కోరిక అలాగే ఉంటుంది. కోరికలే జన్మకు నిజమైన బీజాలు. ఈ కోరిక-విత్తనాలు సంకల్పానికి, కర్మకు దారినిఇస్తాయి. సంసార చక్రం ఈ కోరికలతో

తిరుగుతూ ఉంటుంది . మొగ్గలో వాటిని నిప్. అప్పుడు మాత్రమే మీరు సురక్షితంగా ఉంటారు. మీకు మోక్షము లభిస్తుంది. బ్రహ్మభావన, బ్రహ్మ చింతన, 'ఓం' ధ్యానం, భక్తి ఈ కోరికల బీజాలను వేరుచేస్తుంది. మీరు వాటిని వివిధ మూలల్లో సరిగ్గా త్రవ్వి, పునరుత్థానం దాటి వాటిని కాల్చాలి. అప్పుడు మాత్రమే మీ కృషి నిర్వికల్ప సమాధి ఫలాన్ని భరిస్తుంది.

ఒక విద్యార్థి నాకు ఇలా వ్రాశాడు: "మలినమైన శరీరం, చర్మం చాలా స్వచ్ఛంగా, మంచిగా కనిపిస్తుంది. నేను చాలా కామిడీ. స్త్రీలందరిలో నుంతల్లి యొక్క భావాని మానసికంగా పెంపొందించడానికి ప్రయత్నిస్తాను. ఆమె కాళీదేవి ప్రతిరూపం అని భావించి మానసికంగా ఒక స్త్రీ ముందు సాష్టాంగ పడి, నా మనస్సు చాలా కామాన్ని కలిగి ఉంది. ఇప్పుడు నేనేం చేయాలి? ఒక అందమైన స్త్రీని మళ్ళీ మళ్ళీ మళ్ళీ చూసి తీరాలని నా కోరిక" అని చెప్పింది. వైరగ్య, విచక్షణ కూడా అతని మనసులో ఉదయించలేదు. పాత దుష్టసంస్కారాలు, వాసనలు చాలా శక్తివంతమైనవి.

స్వచ్ఛమైన బ్రహ్మచారి కూడా ప్రారంభంలో జిజ్ఞాసతో ఇబ్బంది పడతారు. లైంగిక ఆనందం ఎలాంటి ఆనందాన్ని ఇస్తుదో తెలుసుకోవాలని, అనుభూతి చెందడానికి ఆసక్తి కలిగి ఉంటారు. "ఒకసారి స్త్రీ ని గురించి నాకు తెలుసు. అప్పుడు నేను ఈ లైంగిక ప్రేరణను మరియు కోరికను పూర్తిగా నిర్మూలించగలను. ఈ లైంగిక జిజ్ఞాస నన్ను చాలా ఇబ్బంది కి లోను చేస్తుంది". మనసు ఈ బ్రహ్మచారిని మలుచుకోవాలని కోరుకుంటుంది. మాయ కుతూహలాన్ని కలిగిస్తుంది. కుతూహలం ఒక బలమైన కోరికగా రూపాంతరం చెందినది. ఆనందం కోరికని తృప్తి నికలిగించదు. వివేకవంతమైన మార్గం ఏమిటంటే, విచరుడు ద్వారా జిజ్ఞాసువులను సంహరించడం లేదా ఆ శుద్ధ మైన కామరహిత మైన ఆ త్మాన్ గురించి విచారించడం, నిరంతర ధ్యానం ద్వారా లైంగిక వాంఛను పూర్తిగా నిర్మూలించడం, బ్రహ్మచర్యమహిమను, అపవిత్ర మైన జీవిత పు దోషాలను గురించి ఆలోచించడం.

మీ స్వంత మానసిక స్వచ్ఛతను ఎలా అంచనా చేసుకోవాలి

ఒక అందమైన అమ్మాయి యొక్క చూపు ఒక ఉద్రేకపూరితమైన యువకుడి ఆకర్షణమరియు మనస్సు లో ఆందోళన, గుండె గుచ్చడం మరియు తీవ్రమైన మత్తు లో ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఈ

లక్షణాలు ఒక మనిషిలో లేనట్లయితే, అప్పుడు బ్రహ్మచర్యంలో అతను స్థాపించబడ్డాడని సూచించడానికి ఇది ఒక సంకేతం. పక్షులు, జంతువుల జతలు, జతలు, లేదా స్త్రీ యొక్క శరీరం యొక్క చూపు, మనస్సులో అతి తక్కువ ఆందోళన ను కలిగించరాదు.

ఒక బ్రహ్మచారి మనసులో ఒక భావం ఒక స్త్రీ సాంగత్యంలో ఉన్నప్పుడు, ఆమె సాంగత్యంలో ఉండాలనే కోరిక బలంగా ఉంటే, ఆమెతో మాట్లాడటానికీ, ఆడుకోవడానికి, జోక్ చేయాలన్న కోరిక ఉంటే, అందమైన అమ్మాయిలను చూడాలనే కోరిక ఉంటే, ఆ చూపు అపవిత్రం, అపవిత్రమైనది, అపవిత్రమైనది. మరియు ఆడవారి చేతుల ద్వారా స్పర్శ కోసం శరీరంలో నొప్పి ఉన్నప్పుడు మనస్సులో కోరిక ఉంటే, కామం అతని మనస్సులో ఇంకా మునిగిపోతున్నదని గుర్తుంచుకోండి. గాఢమైన లైంగిక వాంఛ ఉంటుంది. దీనిని నాశనం చేయాలి. పాత దొంగ ఇంకా దాక్కుని ఉన్నాడు. అలాంటి బ్రహ్మచారి చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. అతను ఇంకా డేంజర్ జోన్ లోనే ఉన్నాడు. ఆయన స్వచ్ఛతా స్థితిని పొందలేదు. కలలో కూడా స్త్రీ స్పర్శకు, స్త్రీ సాంగత్యం పట్ల కోరిక కలగకూడదు . ఒకరి యొక్క స్వచ్ఛతను కలలో ఎదురైన అనుభవాలద్వారా తెలుసుకోవచ్చు. కలలో ఏ లైంగిక చింతనా లేకుండా ఉంటే, స్వచ్ఛత అనే పరాకాష్టకు చేరుకున్నాడు. ఆత్మవిశ్లేషణ, ఆత్మపరిశీలన అనేవి మన మనస్సు స్థితిని నిర్ణయించడానికి అనివార్యమైన అవసరం.

ఒక జ్ఞాని కి తడి కలలేమీ ఉండవు. బ్రహ్మచర్యంలో స్థిరపడిన వాడు ఒక్క చెడు కల కూడా పొందలేడు. మన మానసిక స్థితిని లేదా మన మానసిక స్వచ్ఛతస్థాయిని అంచనా చేయడానికి డ్రీమ్ ఒక ప్రమాణంగా పనిచేస్తుంది. అపవిత్రస్వప్నాలు పొందకపోతే, మీరు స్వచ్ఛతలో వృద్ధి చెందుతున్నారు.

సెక్స్ అనే ఆలోచన మనసునుంచి మాయమవాల్సిందే. ఈ అనుభవం సుకదేవకి ఎదురైంది. సుక పెళ్ళి చేసుకోలేదు. ఇల్లు వదిలి, నగ్నంగా ప్రపంచం మొత్తం మీద నగ్నంగా నే ర్చున్నాడు. ఆ విభజన తన తండ్రి వ్యాసుని కెంతో బాధకలిగిందని చెప్పాడు. వ్యాసుడు తన కొడుకు కోసం వెతుకుతూ బయటకు వెళ్ళాడు. అతడు ఒక చెరువు దాటుతుండగా, స్వేచ్ఛగా ఆటల్లో మునిగివున్న అప్సరసలు సిగ్గుగా, బట్టలు తొడుక్కోలేదు. వ్యాసుడు " చాలా వింత ! నేను ముసలితనానికి. నేను బట్టలు వేస్తున్నాను. కానీ నా కొడుకు ఈ మార్గం నగ్నంగా

ఉన్నప్పుడు, మీరు నిశ్శబ్దంగా, మీరు కదలలేదు". అప్సరసలు "ఓ పూజ్యుడా, నీ కొడుకు స్త్రీ, పురుషుడనీ ఎరుగడు, నీకు తెలుసు" అని జవాబిచ్చారు.

కామాన్ని నిర్మూలించడం అంత తేలిక పని కాదు.

మీరు మీ హృదయపు వివిధ మూలల్లో దాగి ఉన్న ఈ తీవ్ర శత్రువును జాగ్రత్తగా శోధించాలి. నక్క పొదలోపల దాక్కొని ఉన్నట్లే, ఈ కామం కూడా తన లోలోపల, మూలల్లో దాగి ఉంటుంది. మీరు అప్రమత్తంగా ఉంటేనే దాని ఉనికిని గుర్తించగలరు. ఆత్మపరిశీలన చాలా అవసరం. అన్ని వైపుల నుంచి, అన్ని వైపుల నుంచి, లోపల, లోపల, కింద నుంచి మీరు దాడి చేసినప్పుడే శక్తివంతమైన శత్రువులను జయించవచ్చు. ఇంద్రియాలు చాలా కల్లోలితమైనవి. సిఫిలిస్ కు కారణమయ్యే శక్తివంతమైన వైరస్ ను ఇన్ క్షన్ లేదా లోకల్ రబ్బింగ్, ఇంజెక్షన్, మిశ్రమం మరియు పౌడర్ వంటి వివిధ రకాల కుపాయాల ద్వారా డాక్టర్ ద్వారా అన్ని వైపులా దాడి చేయబడుతుంది. అలాగే, ఉపవాసం, ఆహారంలో పరిమితి, ప్రాణాయామం, జప, కీర్తన, ధ్యానం, విచార, విచార, "నేను ఎవరు", ప్రత్యహార లేదా నైరూప్య త, దామా లేదా స్వయం నిగ్రహం, ఆసనాలు, బంధనాలు, ముద్రలు, ఆలోచనలు అదుపు చేయడం, వాసనాలను నాశనం చేయడం వంటి వివిధ పద్ధతులద్వారా ఇంద్రియాలను నియంత్రించాలి.

కేవలం అనేక సంవత్సరాలు ఒకే జీవితం గడపటం ద్వారా, లేదా ఒక చిన్న శాంతి లేదా స్వచ్ఛత ను అనుభూతి చెందడం ద్వారా మీరు కామాన్ని వదిలించుకోవడంలో విజయం సాధించినట్లుగా మూర్ఖంగా ఊహించే తప్పు నుంచి మిమ్మల్ని మీరు కాపాడుకోండి. మీరు డైట్ ను కొంచెం సర్దుబాటు చేసుకోవడం ద్వారా, ప్రాణాయామం చేయడం ద్వారా మరియు కొద్దిగా జాపా చేయడం ద్వారా కామాన్ని పూర్తిగా నిర్మూలించి, మీరు చేయగలిగిందేమీ లేదని భ్రమలో మీరు పనిచేయరాదు. ప్రలోభం లేదా మారా ఏ క్షణంలోనైనా మిమ్మల్ని జయించవచ్చు. నిత్య మైన జాగరూకత, కఠోర సాధన ాలు చాలా అవసరం. మీరు పరిమిత శ్రమతో పరిపూర్ణ బ్రహ్మచర్యాన్ని పొందలేరు. శక్తివంతమైన శత్రువును చంపడానికి ఒక మెషిన్ గన్ ఎంత అవసరమో, అలాగే, ఈ శక్తివంతమైన శత్రువు, కామాన్ని నాశనం చేయడానికి నిరంతరం, శక్తిమంతంగా, శక్తివంతమైన సాధన అవసరం. బ్రహ్మచర్యంలో మీరు సాధించిన

చిన్న విజయాన్ని మీరు గర్వపడరాదు. మీరు పరీక్షించబడితే, మీరు నిరాశానిస్తోంది. మీ లోపాల గురించి మీరు ఎప్పుడూ తెలుసుకోవాలి మరియు వాటిని వదిలించుకోవడానికి మీరు నిరంతరం కృషి చేయాలి. అత్యున్నత ప్రయత్నం అవసరం. అప్పుడు మాత్రమే మీరు ఈ దిశలో విజయం సాధిస్తారు.

అడవి పులిని, సింహంను, ఏనుగును సులభంగా నేర్పచ్చు. నాగుపాముతో ఆడుకోవడం చాలా సులభం. మంటల మీద నడవటం చాలా తేలిక. అగ్నిని మింగడం, సముద్ర జలాలని తాగడం చాలా తేలిక. హిమాలయాలను నిర్మూలించడం చాలా సులభం. యుద్ధరంగంలో విజయం సాధించడం చాలా సులభం. కానీ, కామాన్ని నిర్మూలించడం కష్టం. పరిణామ క్రమంలో తొలి దశనుంచి, యుగాల ఉన్న ప్పుడే పునరుత్పత్తి, గుణకారం అనే ప్రేరణ కామశక్తి ద్వారా మాత్రమే పెంచబడింది. అందువల్ల, దాన్ని నియంత్రించి, లొంగదించడానికి ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా, శక్తి బలవంతంగా వ్యక్తమై, సాధకుడు లేదా సాధకుడు ను ముంచెత్తడానికి ప్రయత్నిస్తుంది.

అంతేకానీ, మీరు కొంచెం కూడా నిరాశ పడనవసరం లేదు. దేవునియందు, ఆయన నామములోను ఆయన కృపయందును విశ్వాసముంపకుము. ఈశ్వరుడి దయ వల్ల తప్ప, కామాన్ని పూర్తిగా మనస్సు నుంచి వేరు చేయలేం. మీరు ఆయనమీద విశ్వాసం కలిగి ఉంటే మీరు విజయం సాధించక తప్పదు. ఒక కన్ను మిణుకుమిణుకుమందు మీరు కామాన్ని నాశనం చేయవచ్చు. ప్రభువు మూగవాడు మాట్లాడతాడు మరియు కుంటివాడు నిటారుగా ఉన్న కొండను అసీనుతాడు. కేవలం మానవ ప్రయత్నం మాత్రమే సరిపోదు. దైవకృప అవసరం. తమకు తాము సహాయం చేసుకునేవారికి భగవంతుడు సహాయం చేస్తారు. మీరు పూర్తిగా ఆత్మ శరణాగతి చేస్తే, అమ్మ స్వయంగా సాధన చేస్తుంది.

మంత్రం యొక్క క్రమం తప్పకుండా ధ్యానం మరియు జప, సాత్త్విక్ ఆహారం, సత్సంగ, ప్రాణాయామం, సిర్షా మరియు సర్వాంగ ఆసనాలు, మత గ్రంథాల అధ్యయనం, విచార మరియు ఏకాంతం ఏదైనా పవిత్ర నది ఒడ్డున మూడు నెలలు అధ్యయనం చేయడం, ఏ పవిత్ర నది ఒడ్డున అయినా, కామం పూర్తిగా నాశనమవుతుంది, పాత సంస్కారాలు మరియు వాసనాలు ఎంత శక్తివంతమైనవి అయినా. పాజిటివ్ ఎప్పుడూ ప్రతికూలాన్ని అధిగమిస్తుంది.

మీరు ఏ మాత్రం నిరుత్సాహపడనవసరం లేదు. ధ్యానంలో మిమ్మల్ని మీరు తీవ్రంగా ముంచి, ఈ మారాను చంపండి, మరియు పోరాటంలో విజయం సాధించండి. తెలివైన యోగిగా ప్రకాశించు. నీవు నిత్యశుద్ధమైన ఆత్మ. ఓ విశ్వరంజన్!

లైంగిక ఉద్రేకాలను, కష్టానికి, నియంత్రించవచ్చు. మీరు వాటిని నియంత్రించడానికి ప్రయత్నించినప్పుడు లైంగిక ప్రేరణల తిరుగుబాటు జరుగుతుంది. ఆధ్యాత్మిక మార్గం లోనికి సెక్స్ శక్తిని మళ్ళించడానికి నిరంతర జపము మరియు ధ్యానం చాలా కాలం అవసరం. ఓజాశక్తిలో లైంగిక శక్తిని పూర్తిగా ఉపసంకనం చేయడం అవసరం. అప్పుడు మాత్రమే మీరు ఖచ్చితంగా సురక్షితంగా ఉన్నారు. అప్పుడు మీరు సమాధిలో స్థాపితమై పోతారు, ఎందుకంటే రసస్వద్ పూర్తిగా అదృశ్యమవుతుంది. లైంగిక వాంఛలను నిర్మూలించడానికి, ఆలోచన, వాక్కు మరియు చేలో పరిపూర్ణ మైన స్వచ్ఛతను పొందడానికి తీవ్రమైన సహనం, నిరంతర జాగరూకత, పట్టుదల మరియు కఠినమైన సాధన అవసరం.

బ్రహ్మచర్యం లేదా స్వచ్ఛత ను నిరంతర కృషి ద్వారా మాత్రమే సాధించవచ్చు. ఇది ఒక్కరోజులేదా వారంలో సాధించలేం. కామం నిస్సందేహంగా చాలా శక్తివంతమైనది. ఇది మీ ప్రాణాంతకమైన శత్రువు. కానీ మీ అత్యంత శక్తివంతమైన స్నేహితుడు ప్రభువు పేరు. అది దాని మూలంనుండి కామాన్ని నాశనం చేస్తుంది. అందుకే ఎప్పుడూ "రామ్, రామ్, రామ్" అని పాడండి.

యోగా భ్యాసాలు, ధ్యానం మొదలైన వాటిని బట్టి లైంగిక వాంఛ ను చాలా వరకు అతి తక్కువ స్థాయిలో తీర్చవచ్చు. కానీ, ఆత్మసాక్షాత్కారం మాత్రమే లైంగిక వాంఛను, సంస్కారాలను పూర్తిగా నాశనం *చేయగలదు*లేదా దహించివేయగలదు. భగవద్గీత సరిగ్గా నేచెప్పినప్రకారం ఇంద్రియాలకు సంబంధించిన వస్తువులు ఆవ్యక్తి లోనుంచి దూరంగా పోతాయి. కాని ఈ తపన కూడా ఆత్మసాక్షాత్కారం పొందిన తర్వాత నే విసవిపోతుంది.

సెక్స్ కోరిక అనేది ఒక సృజనాత్మక శక్తి. ఆధ్యాత్మిక ఆదర్శాల నుంచి స్ఫూర్తి పొందకపోతే లైంగిక ప్రస్ఫుటం లో ఉండటం కష్టం. లైంగిక శక్తిని ఉన్నత ఆధ్యాత్మిక మార్గానికి మళ్లించండి. ఇది సబ్లిమేటెడ్ అవుతుంది. అది దైవశక్తిగా రూపాంతరం చెందుతుంది. అయితే, కామాన్ని

పూర్తిగా నిర్మూలించడం వ్యక్తిగత ప్రయత్నం ద్వారా సాధ్యం కాదు. అది దేవుని కృపద్వారా మాత్రమే నెరవేరగలదు.

---

3. వివిధ వ్యక్తులలో కోరికల తీవ్రత

ప్యాషన్ అనేది చాలా బలమైన కోరిక. ఒక సాత్విక కోరిక తరచుగా పునరావృత్తం కావడం లేదా తరచుగా ఆస్వాదించడం ద్వారా ఒక బలమైన అభిరుచిగా మారుతుంది.

స్థూలంగా చెప్పాలంటే, మోహం అంటే ఏదైనా బలమైన కోరిక. దేశభక్తులలో దేశానికి సేవ చేయాలనే తపన ఉంది. ప్రథమ శ్రేణి ఔత్సాహికుల్లో భగవంతుడి సాక్షాత్కారం పట్ల మక్కువ ఉంటుంది. కొంతమందిలో నవల-చదవడం మీద విపరీతమైన మక్కువ ఉంటుంది. ధార్మిక గ్రంథాలు చదవాలనే తపన ఉంది. కానీ సాధారణంగా, సాధారణ పార్లెన్స్ లో, మోహం అంటే కామం లేదా బలమైన లైంగిక ఆకలి అని అర్థం. ఇది శారీరక వాంఛ లేదా కామవాంఛ. ఏదైనా లైంగిక చర్య తరచుగా పునరావృతం అయినప్పుడు, కోరిక చాలా గట్టిగా మరియు బలంగా మారుతుంది. లైంగిక ప్రకోపందం లేదా పురుషునిలో పునరుత్పత్తి ప్రపంచం అసంకల్పితంగా తన జాతిని కాపాడడానికి లైంగిక కార్యకలాపాల్లో పాల్గొంటుంది.

స్వీయ రక్షణ, స్వీయ గుణకారం ద్వారా బాహ్యీకరణ కు ప్రేరణ ే ప్రేరణ. ఇది వైవిధ్యభరితమైన శక్తి, ఇది జీవి యొక్క ఏకీకరణ దిశగా కదిలే శక్తికి నేరుగా వ్యతిరేకిస్తుంది.

అనురక్తి అనేది అవిద్య యొక్క ప్రభావం లేదా ఉత్పత్తి. ఇది మనసులో ఒక ప్రతికూల వికారా. ఆత్మ ఎప్పుడూ స్వచ్ఛంగా ఉంటుంది. "ఆత్మాన్ అంటే విమల ాలేక నిర్మల" లేక నిర్వికారుడు. అది నిత్యశుద్ధం. ఈశ్వరుని లీలలను నిలబెట్టే అనురక్తిని అవిద్యా శక్తి రూపం తీసుకుంది. *చండీపథ్* లేదా *దుర్గా సప్తాతి*లో మీరు చూడవచ్చు:

యా దేవి సర్వభూతేషు కామరూపేన సంస్తనమస్తస్యాయి నమస్తస్యాయి నమస్తస్యానమః నమః

అంటే ఈ జీవులందరిలో మోహస్వరూపిఅయిన ఆ దేవికి నమస్కరిస్తుతాను.

అభిరుచి ఉన్న ఖచ్చితమైన సీటు సృష్టికర్త అయిన బ్రహ్మకు కూడా తెలియదు. భగవద్గీతలో, ఇంద్రియాలు, మనస్సు మరియు బుద్ధి అభిరుచి యొక్క సీట్లు అని మీరు పేర్కొన్నారు. ప్రణమయ కోస లేదా కీలకమైన కోశం మరొక సీటు. కోరిక శరీరంలో సర్వవ్యాప్తి చెందుతుంది. ప్రతి కణం, ప్రతి అణువు, ప్రతి అణువు, ప్రతి ఎలక్ట్రాన్ అభిరుచితో సర్‌చార్జ్ చేయబడతాయి. అభిరుచి యొక్క శక్తివంతమైన సముద్రంలో అండర్ కారెంట్స్, క్రాస్ కరెంట్స్, ఇంటర్ కరెంట్స్ మరియు జలాంతర్గామి ప్రవాహాలు ఉన్నాయి. మీరు వాటిలో ప్రతిదాన్ని పూర్తిగా నాశనం చేయాలి. మీరు అన్ని ప్రదేశాలలో అభిరుచిని పూర్తిగా నాశనం చేయాలి.

అభిరుచి అనేది ఒక వృత్తి లేదా మార్పు, ఇది రాజో- గుణ ప్రాబల్యం కలిగిన ప్పుడు మనస్సుసరోవరం నుంచి ఉత్పన్నమవుతుంది. మాంసం, చేపలు, గుడ్లు వంటి రాజసిక్ ఆహారం, రాజసిక్ దుస్తులు, రాజసిక్ దుస్తులు, రాజసిక్ జీవన విధానం, సువాసనలు, నవల-చదవడం, సినిమా, ఇంద్రియ ానుసారమైన విషయాల గురించి మాట్లాడటం, చెడు సాంగత్యం, మద్యం, అన్ని వర్ణనలు, పొగాకు- ఇవన్నీ ఉద్రేకపూరితమైన విభావరి.

పిల్లల్లో, యువతలో, వయసుపైబడి ఉన్న వారి పట్ల మక్కువ

యువతలో, అమ్మాయిల్లో అభిరుచి బీజస్థితిలో ఉంది. అది వారికి ఎలాంటి ఇబ్బంది కలిగించదు. చెట్టు విత్తనంలో ఎలా ఉంటుంది, అలాగే పిల్లల మనస్సుల్లో కూడా అభిరుచి బీజస్థితిలో ఉంటుంది. ముసలివాళ్ళలో, స్త్రీలలో, స్త్రీలలో, మోహం అణిగిపోతుంది. ఇది ఎలాంటి విధ్వంసం చేయదు. కౌమారదశకు చేరుకున్న యువతీ యువకుల్లో మాత్రమే ఈ వ్యామోహం సమస్యాత్మకమవుతుంది. స్త్రీ పురుషులు కామోద్దీపనకు బానిసలైపోతారు. వారు నిస్సహాయులుగా మారతారు.

మగ మరియు ఆడ, అబ్బాయి మరియు అమ్మాయి మధ్య వారు చాలా చిన్న వయస్సులో ఉన్నప్పుడు సెక్స్లో చాలా తేడా లేదు. వారు యుక్తవయస్సు వచ్చినప్పుడు, తీవ్రమైన మార్పు ఉంటుంది. భావాలు, హావభావాలు, శరీరం, నడక, చర్చ, లుక్, కదలికలు, స్వరం, లక్షణాలు మరియు ప్రవర్తన పూర్తిగా మారుతుంది.

మామిడి చెట్టు మొత్తం కొమ్మలు, ఆకులు, పండ్లు- అన్నీ కలిపి విత్తనంలో సూక్ష్మరూపంలో ఉంటుంది. వ్యక్తీకరణకు సమయం పడుతుంది. అయినా సరే, మీరు అబ్బాయిగా ఉన్నప్పుడు కామానికి సంబంధించిన వాసన మనసులో మెదులుతూ, పద్దెనిమిది సంవత్సరాల కే శరీరాన్ని నింపుతుంది, ఇరవై ఐదు నుంచి నలభై ఐదు వరకు పనిచేస్తుంది, ఆ తర్వాత క్రమంగా క్షీణిస్తుంది. ఇరవై ఐదు నుంచి నలభై ఐదు వరకు మానవులు వివిధ రకాల అకృత్యాలకు, దుశ్చర్యలకు పాల్పడు తుందుకు న్నారు. ఇది జీవితంలో అత్యంత కీలకమైన కాలం.

మునులు, ఆధ్యాత్మిక సాధకులు, గృహస్థులలో లైంగిక చింతన

జ్ఞానిలో లైంగిక వాంఛ పూర్తిగా నిర్మూలించబడుతుంది. ఒక సాధనలో, అది బాగా నియంత్రించబడింది. గృహస్థులో, నియంత్రించబడనప్పుడు, అది వినాశనం చేస్తుంది. అది పూర్తిగా విస్తరించిన స్థితిలో నే ఉంది. దాన్ని అతను ప్రతిఘటించలేడు. తన బలహీనమైన సంకల్పాన్ని, దృఢ నిశ్చయం లోపించినకారణంగా అతడు నిస్సహాయంగా దానికి తలొగ్గాడు.

జ్ఞానిలో, ఋషిలో ఇంద్రియ ానుభావభావాలు మనసులో మొలకెత్తవు. అందమైన అమ్మాయి, పిల్ల, ముసలి పిల్ల ను చూసినప్పుడు అతనికి ఎలాంటి భావభేదం ఉండదు. అతడు ఒక స్త్రీ, పురుషుడైన అనంతుడైన, అమరుడైన ఆత్మను చూస్తాడు. ఒక పుస్తకం, చెక్క దుంగ, రాయి ముక్క, స్త్రీ శరీరాన్ని తాకినప్పుడు అతనికి ఎలాంటి భావభేదం ఉండదు. ఒక జ్ఞానిలో సెక్స్ గురించి ఆలోచన లేదు. బ్రహ్మచర్యంలో స్థిరపడిన మనిషి మానసిక స్థితి అలాంటిది.

ఔత్సాహికునిలో అప్పుడప్పుడు లైంగిక ఆలోచనలు ఉంటాయి, అయితే వాటిని అదుపులో ఉంచుతారు. వారు అతనిలో ఎలాంటి విధ్వంసం చేయలేరు.

అయితే, ఒక ఆవేశపూరిత గృహస్థుడు లైంగిక ఆలోచనలకు ఎరగా మారతాడు. ప్రపంచంలో ఒక ఉద్రేకపూరిత వ్యక్తి తన భార్య యొక్క నిరంతర సహవాసాన్ని కోరుకుంటాడు. సెక్స్ అనే ఆలోచన అతనిలో చాలా ఉంది. ఇది చాలా శక్తివంతమైనది. తన భార్య ద్వారా ప్రతిదీ చేయాలని అతడు కోరుకుంటాడు. అప్పుడు మాత్రమే అతడు సంతోషిస్తాడు. ఇది కేవలం

అభిరుచి కారణంగా మాత్రమే. భార్య చనిపోయిన తర్వాత, నిపుణులైన వంటవారు తయారు చేసిన ఆహారాన్ని కూడా అతడు ఎన్నడూ ఆస్వాదు కాదు. అలాంటి వారు ఆధ్యాత్మిక పంథాకు పూర్తిగా అనర్హులు. ఒక పురుషుడు స్త్రీ సాంగత్యంపట్ల అసహ్యంగా, ఆమె సాంగత్యాన్ని సహించలేనప్పుడు, అతనిలో వైరగ్య జాగృతిని చూపించడానికి ఇది సంకేతం.

బంగారు కప్పులో నిమ్మరసం లేదా చింతపండు రసం కలిపి ఉంచినా అది చెడిపోకుండా, కళంకం రాకుండా ఉంటుంది. ఇత్తడి పాత్రలోగాని, రాగి పాత్రలోగాని ఉంచి నట్లయితే అది చెడిపోయి విషతుల్యంగా మారుతుంది. అయినా, నిరంతర ధ్యానం చేసే వ్యక్తి యొక్క స్వచ్ఛమైన మనస్సులో కొన్ని విషావృత్తి లు లేదా ఇంద్రియ పరమైన ఆలోచనలు ఉన్నట్లయితే, అవి మనిషిని కలుషితం చేయవు మరియు వికారాన్ని లేదా ఉద్రేకాన్ని ప్రేరేపిస్తాము. కానీ అపవిత్రమనస్సుగల వారిలో ఇంద్రియ ానుభావభావాలు ఉంటే, ఇంద్రియ ానుగత మైన వస్తువులు వచ్చినప్పుడు వారిలో వెంటనే ఉత్తేజాన్ని కలిగిస్తాయి.

అధిక శాతం వ్యక్తుల్లో లైంగిక వాంఛ చాలా తీవ్రంగా ఉంటుంది. వారు తీవ్రమైన లైంగిక హంక్రింగ్ పొందారు. కొందరిలో అప్పుడప్పుడు లైంగిక వాంఛ వస్తుంది, కానీ త్వరగా గడిచిపోతుంది. కేవలం ఆందోళన మాత్రమే ఉంటుంది, మనస్సులో ఒక సాధారణ స్వభావం. ఆధ్యాత్మిక సాధన సరైన పద్ధతి ద్వారా, దీనిని పూర్తిగా నిర్మూలించవచ్చు.

పురుషుల్లో మరియు మహిళల్లో కామ

ఒక స్త్రీ మృదువుగా, మృదువుగా కనిపించినా, ఆమె కోపంగా ఉన్నప్పుడు మొరటుగా, మొరటుగా, స్పష్టంగా పురుషాహంకంగా మారుతుంది. స్త్రీ యొక్క అనుగ్రహం, క్రోధం, క్రోధం, క్రోధం, క్రోధం వంటి ప్రభావాలతో ఆమె లోనుంచి వచ్చినపుడు ఆ స్త్రీ అనుగ్రహం పోతుంది. వీధుల్లో మహిళలు పోట్లాడడాన్ని మీరు ఎప్పుడైనా చూశారా? పురుషులకంటే స్త్రీలలో అసూయ ఎక్కువ. వీరికి ఎక్కువ మోహ్ మరియు అభిరుచి కూడా ఉన్నాయి. పురుషులకంటే ఎనిమిది రెట్లు ఎక్కువ మక్కువ కలిగి ఉంటారు. స్త్రీలకు ఓర్పు ఎక్కువ. వీరు మరింత ఎమోషనల్ గా ఉంటారు. మగవారు ఎక్కువ హేతుబద్ధంగా ఉంటారు.

ఆడవారు ఎక్కువ ఉద్రేకం తో ఉన్నప్పటికీ, మగవారికంటే వారికి సంయమనశక్తి ఎక్కువ. పురుషులను ఉత్తేజం చేసిన తరువాత, వారు మౌనంగా ఉంటారు. అసలు దోషి మనిషి మాత్రమే. అతను దూకుడు. 'నిషిద్ధ ఫలం' రుచి మొదట ఆయనే. ఆయన యాక్టివ్ గా ఉంటారు. అతడు అదుపు తప్పి, తన తెలివితేటలను, అవగాహనశక్తిని, తీర్పుని, వ్యామోహం లోఉన్నప్పుడు, స్త్రీ యొక్క క్రీడా ఒడి-కుక్కగా మారతాడు. స్త్రీ ద్వారా వ్యాప్తి చెందిన వలలో పురుషుడు పడినప్పుడు, అతనికి తప్పించుకునే అవకాశం ఉండదు.

స్త్రీ నిష్క్రియాత్మకమైనది. ఆమె కేవలం మనిషిని ప్రలోభపెట్టి భ్రమిస్తుంది. ఆమె మనిషి హృదయాన్ని ఉత్తేజం చేస్తుంది. ఆమె చిరునవ్వు లు, చూపులు, ఆ తర్వాత నిశ్శబ్దంగా ఉంటాయి. ఆమె వేచి ఉంది. కానీ మనిషి దురాక్రమణదారు. అతనే అసలైన దోషి.

మనిషి అత్యంత ఘోరమైన దోషి. అతను నిజమైన మోసగాడనే వాడు. అతను దురాక్రమణదారు. అతను అతిక్రూత. ఈ నీచస్వభావం వల్ల స్త్రీ లందరూ మిరా, మదలాస, సులాభాలు అయి వుండేవారు. ముందుగా సరిదిద్ది, సవరించాలి. స్త్రీలలో ఉన్నంత ఆత్మనిగ్రహం ఆయనకు లేదు. పురుషులకంటే మహిళలు ఎనిమిది రెట్లు ఎక్కువ ఉద్రేకంతో ఉంటారు, అయితే లైంగిక ఉద్రేకం లేదా లైంగిక వాంఛపై ఎనిమిది రెట్లు ఎక్కువ నియంత్రణ ను కలిగి ఉంటారు. స్త్రీ కంటే శారీరకంగా, మేధోపరంగా శక్తిమంతుడు అయినప్పటికీ మనిషి బలహీనత ఇది.

స్త్రీలు మిమ్మల్ని పొగుడుతుంటాయి, కుండపోతగా ఉంటాయి. వీరు బ్లోండిష్ మెంట్ కళలో నిపుణులు. వారి గెలుపు వ్యక్తీకరణలు, చర్యలు, యవ్వన పు ఆకర్షణ, చిలిపి చూపులు, హావభావాలు, చిరునవ్వుల ద్వారా మిమ్మల్ని బానిసలుగా చేసుకున్నారు. మీ జీవితంలో గణనీయమైన భాగం శరీరం లోని అంతా వ్యర్థమైంది. మహిళలు కొద్ది కాలం మాత్రమే మనోహరంగా కనిపిస్తారు, అయితే, తరువాత వెంటనే ఆరోగ్యం మరియు సంతోషం నాశనం అవుతుంది. తమ కుమ్ముటవలన మిమ్ములను చిక్కుముములైపోయిన ఈ ప్రలోభములతో జాగ్రత్త. మీ మిగిలిన రోజులు కనీసం గంగా పవిత్ర తీరాలలో నిశ్శబ్ద జప, ధ్యానంలో గడపండి.

తేలు దాని తోకలో విషం, దాని నాలుకలో నాగుపాము, దాని లాలాజలంలో దోమ, నాలుకలో కుంభకోడు- ఉంటాయి. స్త్రీ కళ్ళలో విషపు బాణాలు ఉన్నాయి. కామోద్రేధమైన యౌవనానికి మోహసందేశాన్ని పంపుతుంది. ఆమె తన కుట్టుతున్న చూపుల నుంచి వచ్చే విషపు బాణాల ద్వారా వారి హృదయాన్ని గుచ్చుతుంది. కానీ, ఆమె ఎప్పుడూ అప్రమత్తంగా ఉండి, స్త్రీ యొక్క దోషాలను చూసే, సత్ చిత్-ఆనంద, ఆత్మయొక్క స్వచ్ఛమైన స్వభావం తెలిసిన ఒక వివేకికి ఎలాంటి హాని చేయదు.

యువ ఉద్రేకం తో కూడిన స్త్రీల దృష్టిలో నాలుకలు మరియు టెలిగ్రాఫిక్ వాయిద్యాలు ఉన్నాయి. తమ ప్రేమ ాశల, ప్రేమ సందేశాలను వారి చిరునవ్వుల ద్వారా, ఉద్రేకపూరిత మైన యువకులకు పంపుతుంది, తద్వారా వారిని మంత్రగత్తెలుగా చేసి, వారిని మంత్రగత్తెలుగా చేస్తారు. వివక్షలేని ఆ యువకులు ఈ ప్రేమ సందేశాలతో ఉత్తేజితులయి కామానికి లోనవుతారు. 'వారు ఆనంద-జింకలేదా మహిళల యొక్క ఆట-ఒడి-కుక్కలు గా మారతారు, అయినప్పటికీ వారు విద్యావిద్యను కలిగి ఉన్నత స్థానాన్ని మరియు హోదాను కలిగి ఉన్నారు. ఎంత సిగ్గు! కారణం, సంకల్పము, బుద్ధి పూర్తిగా మాయమవదు. ఓ సాధకులారా! ఏ స్త్రీతోనైనా పెద్దగా పరిచయం లేదు. ఒక మంత్రగత్తెను సంతోషపెట్టటానికి మీరు ఒక ఉదాత్తమైన జీవితాన్ని త్యాగం చేయకూడదు. శరీర కూర్పు గురించి ఆలోచించండి. స్త్రీ శవం లేదా అస్థిపంజరం యొక్క మానసిక ప్రతిబింబాన్ని మీరు ఎప్పుడైనా ఉద్రేకం తో బాధించకుండా ఉంచండి. మీరు నెమ్మదిగా మీ అభిరుచిని లొంగదీసుకోవడానికి శక్తిని పొందుతారు. వైరగ్య మెల్లగా ఉదయిస్తుంది. స్త్రీల పట్ల ఆకర్షణకు కారణం మనస్సులో ఉన్న కోరికలు లేదా సూక్ష్మమైన కోరికలు. వాటిని తుడిచివేయు. ఆకర్షణ ఉండదు. స్త్రీలను, ధనాన్ని త్యజించిన వారు నిజంగా ఈ లోకాన్ని త్యజించారు.

---

4. సెక్స్ అనేది ఊహాజనిత

స్త్రీ పురుష భేదం లింగమే. ఇది ఒక మానసిక సృష్టి. అది ఒక కల్పన లేదా కల్పన. పంచభూతాల్లో ఏ లింగము లేదు. మానవ శరీరం పంచభూతముల కలయిక మాత్రమే. మరి సెక్స్ ఐడియా ఎలా వచ్చింది? సెక్స్ ఆలోచన భ్రాంతి. ఇది మనసుకు సంబంధించిన ఒక ట్రిక్.

మాయ గారడి. ఇది ఒక అలోచక. సెక్స్-ఆలోచన లోతుగా వేళ్ళూనుకొని ఉంది. పురుషుడు తాను ఆడఅని ఎన్నడూ అనుకోడు. ఆడది మగఅని ఎప్పుడూ అనుకోదు.

విముక్తుడైన ఋషికి ఈ ప్రపంచం బ్రహ్మతో నిండి ఉంది. ఉద్రేకంతో కూడిన పురుషుడికి ఈ ప్రపంచం స్త్రీతో నిండి ఉంటుంది. ఒక చెక్క పోస్ట్ తో ప్రేమలో పడతాడు, అది సిల్కెన్ గౌనులేదా ఆకర్షణీయమైన బోర్డర్లు మరియు పెటీకోటుతో అందమైన వస్త్రంతో చుట్టబడి ఉంటే. వ్యామోహం ఒక భయంకరమైన శాపం. ఒక పురుషుడు ఉద్రేకం, ఉద్రేకం, లైంగిక ఉద్రేకం, లేదా తన అవగాహన, తర్కం, బలప్రయోగం, అతని మనస్సును ముంచెత్తి, పూర్తిగా నిస్సహాయులను చేస్తుంది.

సంసార బాధల తీవ్రతను సరిగ్గా అర్థం చేసుకున్న గృహస్థుడు సంసార జీవితాన్ని వదిలించుకునేందుకు ప్రయత్నిస్తాడు. అయితే, భార్యా పిల్లలు లేని కారణంగా చాలా అకారణంగా తాను చాలా దు:మస్రమై పోయి పెళ్లి చేసుకోవాలని ప్రయత్నిస్తున్నానని ఓ బ్రహ్మచారి ఊహించాడు. ఈ మాయ ఉంది. ఇది ఒక మానసిక ట్రిక్. జాగ్రత్త.

ఒక ఉద్వేగభరితమైన బ్రహ్మచారి ఇలా ఆలోచిస్తూ ఉంటాడు: "నేను యౌవనస్థుని భార్యతో ఎప్పుడు జీవించగలను?" వివేకుడు ఉదయించిన గృహస్థుడు ఇలా ఆలోచిస్తూ నేనెప్పుడైనా ఇలా ఆలోచిస్తూ నేనెప్పుడు ఇలా ఆలోచిస్తూ వుంటాను: "నా భార్య పట్టునుండి నేను దూరంగా ఉండి, ఆత్మాన్ గురించి ఆలోచించడానికి అడవులకు ఎప్పుడు వెళ్లగలను?" తేడా గురించి ఆలోచించాలి.

వేలాది మంది యువ గ్రాడ్యుయేట్లు, యువ వైద్యులు నా వద్దకు మట్టి కుండలు, నారింజ రంగు రంగు రంగు తోలు తో, ఉత్తరకాశి మరియు గంగోత్రి గుహల అన్వేషణలో లోతైన ధ్యానం మరియు ప్రాణాయామం అభ్యాసం కోసం నా వద్దకు వస్తారు. సైన్సులో కొందరు యువ పరిశోధక విద్యార్థులు, కొందరు రాజకుమార్ లు పెళ్ళి కోసం అమ్మాయిల కోసం పట్టు వస్త్రాలు, టైలు తో పట్టు వస్త్రాలు తీసుకుని పంజాబ్, కాశ్మీర్ కు వెళతారు. ఈ ప్రపంచంలో సుఖదుఃఖాలు ఉన్నాయా? ఆనందం ఉంటే విద్యావంతులైన యువకులు అడవులకు ఎందుకు వెళ్లిపోతే? బాధ ఉంటే, యువకులు సంపద, మహిళలు మరియు స్థానం వెంట

ఎందుకు పరిగెత్తారు? మాయ లో మర్మం! మర్మం మోహ్! జీవితపు చిక్కుముడిని, విశ్వపు చిక్కుముడిని అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించండి.

అందం అనేది ఒక మానసిక భావన.

మాయ మనసు యొక్క ఊహాశక్తి ద్వారా నాశనం చేస్తుంది. స్త్రీ అందంగా ఉండదు, కానీ ఊహ మాత్రం అందంగా ఉంటుంది. పంచదార తియ్యగా ఉండదు, కానీ ఊహ తియ్యగా ఉంటుంది. ఆహారం పాలిపోయినది కాదు, ఊహాశక్తి. మనిషి బలహీనుడు కాదు, ఊహాశక్తి బలహీనం. మాయ యొక్క స్వభావాన్ని మరియు మనస్సును అర్థం చేసుకొని, జ్ఞానవంతుడవ్వై. విచరుడు మనస్సును, సరైన ఆలోచనని, ఊహాశక్తిని, ఆలోచనని, ఊహాశక్తిని, ఆలోచనని బ్రహ్మలో విశ్రమించండి.

అందం, వికారాలు అనేవి మనస్సుకు సంబంధించిన తప్పుడు ఊహలు. మనస్సు కూడా ఒక తప్పుడు భ్రమ ఉత్పత్తి. కాబట్టి మనస్సు యొక్క భావనలు కూడా అసత్యం కావాలి. అవన్నీ ఎడారిలో ఎండమావిలా ఉంటాయి. మీకు అందమైన ది మరో వికారమైనది. అందం, వికారానికి సంబంధించిన పదాలు. అందం అనేది కేవలం ఒక మానసిక భావన మాత్రమే. ఇది కేవలం మానసిక ప్రక్షేపం మాత్రమే. ఒక నాగరిక వ్యక్తి మాత్రమే రూపం, మంచి లక్షణాలు, చక్కని గాయిత్, సొగసైన ప్రవర్తన, సొగసైన రూపం గురించి ఎక్కువగా మాట్లాడతాడు. ఆఫ్రికన్ నీగ్రోకు ఈ విషయాలగురించి తెలియదు. నిజమైన సౌందర్యం ఆత్మలోనే ఉంది. అందం మనసులో నే ఉంటుంది కానీ వస్తువులమీద కాదు. మామిడి తియ్యగా ఉండదు; అనే ఆలోచన మామిడికి తీపిగా ఉంటుంది. అదంతా వృత్తి. ఇదంతా మానసిక వంచన, మానసిక కల్పన, మానసిక సృష్టి, మానసిక శ్రేష్ఠి. వృతిని నాశనం చేయండి. అందం గా ఉంటుంది భర్త తన వికృత మైన భార్య లో అందం గురించి తన స్వంత ఆలోచన ని సాగదీస్తూ, ఆమె మోహం ద్వారా ఆమె చాలా అందంగా కనిపిస్తుంది. షేక్ స్పియర్ సరిగ్గా తన "మిడ్-సమ్మర్-నైట్స్ డ్రీమ్"లో ఈ విధంగా చెప్పాడు: "కపిడ్ గుడ్డిగా చిత్రించబడింది. ఇది ఈజిప్టు నుదిటిలో హెలెన్ యొక్క అందాన్ని కనుగొంది".

ఈ ద్యూత, మనస్సు ప్రతి క్షణం మిమ్మల్ని మోసం చేస్తుంది. వారు మీ నిజమైన శత్రువులు. అందం అనేది మానసిక సృష్టియొక్క ఒక ఉత్పత్తి. అందం అనేది ఊహాశక్తి యొక్క ఉత్పత్తి. భర్త దృష్టిలో మాత్రమే ఒక వికృతస్త్రీ చాలా అందంగా కనిపిస్తుంది . నా ప్రియ మిత్రులారా, ముసలిస్త్రీ యొక్క ముడతలు పడిన చర్మంలో అందం ఎక్కడ ఉంది? మీ భార్య పడక మీద ఉన్నప్పుడు అందం ఎక్కడ? మీ భార్య కి కోపం వచ్చినప్పుడు అందం ఎక్కడ? మహిళ మృత దేహంలో అందం ఎక్కడ? ముఖంలో అందం కేవలం ప్రతిబింబం మాత్రమే. అసలు అందమైన అందమైన అందమైన అందమైన అందమైన అందమైన అందమైన అందమైన అందమైన అందమైన అందమైన అందమైన అందమైన అందమైన అందమైన అందమైన ఆంగ్లం, కేవలం ఆ ట్మన్ లోనే కనిపిస్తుంది. మీరు పదార్థాన్ని నిర్లక్ష్యం చేశారు మరియు పగిలిన గాజు ముక్కను పట్టుకున్నారు. మీ అపవిత్ర మైన ఆలోచనలు, అపవిత్ర మనస్సు, అపవిత్ర బుద్ధి, అపవిత్ర మైన జీవన విధానం వల్ల మీరు ఎంత ఘోరమైన తప్పు చేశారు! మీ తప్పు ను మీరు గ్రహించారా? కనీసం ఇప్పుడు నైనా కళ్లు తెరువగలవా?

అందమైన భార్య చాలా మనోహరంగా ఉంటుంది. ఆమె యవ్వనంలో ఉన్నప్పుడు, ఆమె చిరునవ్వు నవ్వినప్పుడు, అందమైన దుస్తులు ధరించినప్పుడు, పియానో లేదా వయొలిన్ మీద పాటలు పాడేటప్పుడు, వాయించేటప్పుడు, బాల్ రూమ్ లో నృత్యం చేసేటప్పుడు ఆమె చాలా మధురంగా ఉంటుంది. కానీ ఆమె తన కోపాన్ని పోగొట్టుకొన్నప్పుడు, పట్టు చీర, బంగారు నెక్లెస్ దొరకనందుకు భర్తతో గొడవపడి, తీవ్రమైన పొత్తికడుపు నొప్పి లేదా ఏదో రకమైన వ్యాధి తో బాధపడుతుంటే, ఆమె వయసు వచ్చినప్పుడు ఆమె చాలా భయంకరంగా ఉంటుంది.

కొన్ని సంవత్సరాల పాటు ప్రకృతి తన ప్రత్యేక అందం, ఆకర్షణ మరియు సొగసులను స్త్రీకి కానుకగా ఇచ్చింది, తద్వారా ఆమె పురుషుల హృదయాలను వశపరచుకోవచ్చు. అందం కేవలం చర్మం లోలోపల మాత్రమే ఉంటుంది. ఇది త్వరగా మటుమాయం అవుతుంది, జుట్టు బూడిదగా మారి, చర్మం ముడతలు తొందరగా నిండుతుంది. టైలర్, నేత, ఎంబ్రాయిడరీ, టాయిలెట్ మేకర్, స్వర్ణకారుడు మనల్ని కొన్ని సెకన్లపాటు అందంగా తీర్చిదిద్దుకుంటాడు. మనిషి తన ఉద్రేకంలో, ఉద్రేకంలో, భ్రాంతిలో ఈ విషయాన్ని మర్చిపోయేడు. ఈ మాయ ఉంది. ఈ మాయను ఎన్నడూ నమ్మవద్దు. జాగ్రత్త. ఓ మనిషి, మేల్కొనండి! మీలో ఉన్న

సౌందర్యసౌందర్యాన్ని తెలుసుకోండి, అది మీ అంతరంగంలో ఉన్న ఆత్మ. ఓ స్త్రీ! మీరా లాగా పాడండి మరియు మీరా యొక్క గిరిధర్ నగర్ లో విలీనం చేయండి.

మీలో కామాన్ని ఉద్రేకం చేసే ప్రాథమిక స్త్రీలగురించి మీరు ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా? ఎముకలు, మాంసం, రక్తం, మూత్రం, మల పదార్థం, చీము, చెమట, కఫం మరియు ఇతర మురికి! అలాంటి ఒక బండిల్ ని మీ ఆలోచనలకు యజమానిగా చేయడానికి మీరు అనుమతిస్తారా? ఇంత టి క్షణికమైన, అణకువగా, అణగదమైన, అణకువగా ఉన్న కుండీకోసం నిత్యసుఖసంతోషాలు గల మీ జన్మహక్కును మీరు మార్చాలా? సిగ్గు! మీ సంకల్పానికి, మీ విచక్షణకు, మీ విచక్షణకు, అంత అసంగతమైన ముగింపుకోసమేనా? శారీరక సౌందర్యం కేవలం చర్మపు లోతుమాత్రమే నని, ప్రతి ప్రమాదానికీ, అనారోగ్యంకీ, సంవత్సరానికీ దయాదాక్షిణ్యాలే అని మీరు విన్నారా?

స్త్రీ సౌందర్యానికి సంబంధించిన తప్పుడు వర్ణనలు

కవులు స్త్రీల సౌందర్యాన్ని అతిశయోక్తులతో చేశారు. యువతను తప్పుదారి పట్టించే వ్యక్తులు. "కళ్ళు చెమర్చే కళ్ళు న్న ఆడవారు", "చంద్రుని వంటి ముఖం", "రోసి బుగ్గలు, తేనెలు గల పెదవులు" వంటి వర్ణనలు అసత్యం మరియు ఊహాజనితమైనవి. మృత దేహంలో, ముసలి స్త్రీలలో, జబ్బున ఉన్న స్త్రీలలో అందం ఎక్కడ? ఒక మహిళ ఆగ్రహానికి గురైనప్పుడు అందం ఎక్కడ? ఈ విషయం మీకు తెలుసు, అయినా మీరు వారి శరీరాలను పట్టుకుని ఉంటారు! మీరు నిర్ధారించబడిన మూర్ఖులు కాదు! దీనికి కారణం మాయ యొక్క శక్తి. మాయ, మోహాల శక్తి ఎంత నిగూఢంగా ఉందో! స్త్రీ సౌందర్యం అబద్ధము, కృత్రిమమైనది, కుళ్ళినది. నిజమైన అందం అశాశ్వతం, శాశ్వతం. అన్ని సౌందర్యాలకి మూలం ఆ 'అట్మన్ '. ఆయన సౌందర్యం నిత్యమూ, క్షీణింపజేస్తూఉండేది. ఆనవాళ్ళు, పట్టుచీరలు, బంగారు రంగు జుట్టుతో జుట్టు కి అలంకరించడం, పువ్వులతో అలంకరించడం, ముఖానికి పౌడర్ పూసుకోవడం, పెదాలకు లిప్ స్టిక్ పూసుకోవడం, కళ్లకు గంతలతో అలంకరించడం, మహిళలకు కృత్రిమ ంగా మెరిసే లావలు. వారి ముఖపు పొడి, ఆభరణాలు, గౌను దుస్తులు ధరించండి, మరియు ఎలాంటి హద్దు లేకుండా ఒక సాధారణ తెల్లబట్టను ధరించమని వారిని అడగండి. ఇప్పుడు ఆ అందం ఎక్కడ? చర్మ సౌందర్యం కేవలం భ్రాంతి మాత్రమే.

లేత, అందమైన స్త్రీ పెదవుల నుంచి తేనె ప్రవహించే భావోద్రేక, ఉద్వేగపూరిత మైన మానసిక స్థితుల్లో కవులు వర్ణిస్తారు. ఇది నిజంగా నిజమా? మీరు వాస్తవంగా ఏమి చూస్తారు? భయంకరమైన పియోర్హోయా తో ప్రభావితమైన దంతాల యొక్క సాకెట్ల నుండి దుర్వాసన, గొంతు నుండి వచ్చే దుర్వాసన మరియు పొత్తికడుపు కఫం, మరియు రాత్రి పెదవులపై ఉమ్మి తో కూడిన -ఇవన్నీ తేనె మరియు అమృతం అని మీరు పిలుస్తారా? అయినా, ఉద్రేకం, కామ, కామోద్రేకం కలిగిన మనిషి ఈ మురికి విసర్జక తను ఉద్రేకంలో ఉన్నప్పుడు ఈ విసర్జక తను మింగేస్తుంది! ఇంతకంటే తిరుగుబాటు ఇంకేమైనా ఉందా? ఈ కవులు ఇంత తప్పుడు వర్ణన చేసినపుడు, వారు ఎంతో విధ్వంసం చేసి, ఉద్రేకంతో ఉన్న యువకులకు నష్టం కలిగించినప్పుడు, ఈ కవులు తప్పు చేయరా?

మెరిసే చర్మం వెనుక ముడి మాంసం ఉంది. ఒక యువతి చిరునవ్వుల వెనుక దాగి ఉన్న కోపం, కోపం దాగి ఉన్నాయి. పెదవుల వెనుక రోగాల క్రిములు ఉంటాయి. మృదుత్వం, దయ గల పదాల వెనుక కఠినమైన మాటలు, దూషణలు దాగి ఉన్నాయి. జీవితం క్షణికావేశంలో, అనిశ్చితంగా ఉంది ఓ మోహావేశిత మనిషి! హృదయంలో ఉన్న ఆ త్మాన్ యొక్క సౌందర్యాన్ని గ్రహించండి. శరీరం రోగాలకు ఆవగామ్. ఈ ప్రపంచంలో అనురాగపు వల దీర్ఘాయుర్గతమైన ప్రేమద్వారా బలపడుతుంది. అది మీ మెడ చుట్టూ దాని మందమైన ముడత ట్వైన్ ను కలిగి ఉంది.

మైనస్ స్కిన్, మైనస్ డ్రెస్, మైనస్ ఆభరణాలు, మహిళ అంటే ఏమీ కాదు. ఒక్క క్షణం ఆమె చర్మం తొలగించబడింది. కాకులు, రాబందులను తరిమికొట్టడానికి మీరు ఆమె పక్కన ఒక పొడవైన కర్రతో నిలబడవలసి ఉంటుంది. భౌతిక సౌందర్యం పైపై, భ్రాంతితో, మాయగా ఉంటుంది. ఇది చర్మం లోతుగా ఉంటుంది. బాహ్య రూపాలతో భ్రమపడకండి. మాయ గారడి. మూలానికి వెళ్ళండి, అట్మాన్, సౌందర్యాల సౌందర్యం, నిత్య సౌందర్యం.

అభిరుచి మేధస్సును అంధిస్తుంది

లైంగిక సుఖం అనేది ఒక భ్రమ. అది క్రాంతి సుఖ. అసలు ఆనందం కాదు. ఇది కేవలం నరం. ఆదిలోనే సకల లోక సుఖాలు అమృతంలా కనిపిస్తాయి. చివరికి విషంగా మారుతుంది. "ఓ

సౌమ్యా! ఉద్రేకాలు, ఉద్రేకాలు దూరంగా ఉండకుండా ఉండండి. ఈ మాయ వల్ల ఈ లోకంలో ఎవరికీ ప్రయోజనం కలగలేదు. చివరికి ప్రజలు ఏడుపంతా. ఈ ప్రపంచంలో ఆనందపు అయోటా కూడా దొరుకుతుందా అని పెద్దపెద్ద ఇంటివారిని అడగండి.

ఈగ నిప్పులేదా దీపం వైపు పరిగెత్తుతుంది అది పువ్వు అని భావించి అగ్ని కి గురి అవుతుంది మరియు అది కాలిపోతుంది. అయినా, ఆ ఆవేశపూరితుడు నిజమైన ఆనందాన్ని పొందగలడనే ఆలోచనతో ఒక అబద్ధపు అందమైన రూపం వైపు పరుగులు తీసి కామాగ్నిలో తనను తాను దహించుకుపోతాడు.

పట్టుపురుగు తన సొంత అల్లిక లో చిక్కుకున్నట్లే, అలాగే, మీరు కూడా మీ స్వంత కోరికల మెష్ లో చిక్కుకుపోయినట్లే. భక్తి, జ్ఞానరెక్కలపై నిత్యశాంతి అనే రంగంలో ఉన్నత స్థానంలో ఉన్న ఈ కత్తి ని ముక్కలు చేసి, ఆ తర్వాత ఆ విధంగా చేయండి.

ఆవేశపూరితుడు నిజమైన అంధుడు. అతడు మేధావి అయినా, లైంగిక ఉద్రేకం లో ఉన్నప్పుడు అంధుడు అవుతాడు. ఈ రకమైన అంధత్వం తో బాధపడుతున్నప్పుడు అతని మేధస్సు కు ఎలాంటి ఉపయోగం లేదని నిరూపిస్తుంది. తన దివసిత! సత్సంగ, ప్రార్థన, జపము, విచారణ, ధ్యానం ఈ వ్యాధి నిర్మూలనచేసి జ్ఞాననేత్రాన్ని అతనికి ఇచ్చివేయును.

మూలకాలలో సెక్స్ ఉండదు. ఈ మూలకాలతో తయారైన మనస్సు శరీరంలో ఉంటుంది. మనసులో కల్పన ఉంది. ఆ కల్పన లేదా కామవాంఛ సెక్స్ కోరిక. కోరికల ఒక కనుల ఈ మనసుని చంపుకుంటే కామాన్ని, సమస్తాన్ని చంపుకుం ఆ కల్పనను చంపు. అప్పుడు నీకు కామము ఉండదు. కామం తో చంపావు.

సెక్స్ ఆలోచన ఒక మానసిక సృష్టి. మొత్తం మాయ లేదా అవిద్య అనేది శరీర-ఆలోచన లేదా లైంగిక ఆలోచన మాత్రమే. ఈ ఒక్క ఆలోచనను నాశనం చేయడానికి మొత్తం ఆధ్యాత్మిక సాధన గణిస్తారు. ఈ ఒక్క ఆలోచనమాత్రమే అంతరించినది మోక్షమే!

---

5. లైంగిక వాంఛలు మరియు లైంగిక దుష్ఫలితాలు

సుఖభోగాలు అత్యంత విపరీతమై, నిరాడంబంగా ఉండడమే కామసంబంధమైన సంతోషం. ఇంద్రియ సుఖం వివిధ దోషాలతో కూడినది. ఇందులో వివిధ రకాల ైన పాప, బాధలు, బలహీనతలు, అనుబంధాలు, బానిస మనస్తత్వం, బలహీన సంకల్పశక్తి, తీవ్రమైన శ్రమ, మానసిక అశాంతి వంటి అనేక రకాల ులు ఉంటాయి. ప్రాపంచిక వ్యక్తులు తమ సరైన అవగాహనకు రారు, అయితే వారు విభిన్న మూలల నుంచి తీవ్రమైన కొట్టడం, తన్నడం మరియు దెబ్బలు తిన్నారు. వీధి కుక్క ప్రతిసారి రాళ్లు రువ్వినప్పటికీ కూడా ఆ వీధి కుక్క ను సందర్శించడం ఆగదు.

ముఖ్యంగా చిన్న వయసులోనే వీర్యం కోల్పోవడం తో రకరకాల వ్యాధులు ఉత్పన్నమవాయని పాశ్చాత్య ప్రముఖ వైద్యులు చెబుతున్నారు. శరీరంపై పుకులూ, ముఖంపై మొటిమలు, కళ్ల చుట్టూ నీలిగీతలు, గడ్డం లేకపోవడం, కళ్లు మూసుకుపోవడం, రక్తహీనతతో పాలిపోయిన ముఖం, జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిపోవడం, కంటి చూపు కోల్పోవడం, మూత్రంతోపాటు వీర్యం విడుదల కావడం, వృషణాలు పెరగడం, వృషణాల్లో నొప్పి, బలహీనత, బద్ధకం, బద్ధకం, గుండె దడ, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, ఫిజిసిస్ వెన్నునొప్పి, నడుము, తల, కీళ్లనొప్పులు, బలహీనమైన మూత్రపిండాలు, నిద్రలో మూత్రవిసర్జన, మూత్రవిసర్జన, పిచ్చి-మనసు, ఆలోచనా శక్తి లోపించడం, చెడు కలలు, తడి కలలు మరియు మనస్సు యొక్క అశాంతి.

సెమినల్ ఎనర్జీ ని కోల్పోయిన తరువాత వచ్చే చెడు ఆఫ్టర్ ఎఫెక్ట్ లను జాగ్రత్తగా మార్క్ చేయండి. శూన్యానికి అనేక సందర్భాల్లో అర్ధశక్తిని కూడా పూర్తిగా నశిస్తూ శారీరకంగా, మానసికంగా, నైతికంగా నిర్వీర్యం చేయబడతాయి. శరీరం, మనసు ఎనర్జిటిక్ గా పనిచేయడానికి నిరాకరిస్తాయి. శారీరక, మానసిక బద్ధకం ఉంటుంది. మీరు చాలా అలసట మరియు బలహీనతను అనుభూతి చెందవచ్చు. మీరు పాలు తాగడం, పండ్లు మరియు ఆఫ్రోడైజ్ మిఠాయిలు తినడం, శక్తి ని కోల్పోవడం కొరకు మీరు తిరిగి తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఈ విషయాలు ఎన్నటికీ, నష్టాన్ని పూర్తిగా సరిచేయలేవు అనే విషయాన్ని గుర్తుంచుకోండి. ఒకసారి కోల్పోయినా ఎప్పటికీ కోల్పోరు. మీరు ఒక నిర్జమైన, ఉత్సాహరహిత మైన అస్తిత్వంపై లాగాల్సి ఉంటుంది. శారీరక, మానసిక శక్తి రోజురోజుకీ తగ్గిపోతుంది.

తమ వీర్యాన్ను ఎక్కువగా కోల్పోయిన వారు చాలా చికాకు కు లోనవుతారు. చిన్న చిన్న విషయాలు వారి మనస్సును కలవరపెట్టాయి. బ్రహ్మచర్యవ్రతం పాటించని వారు కోపం, అసూయ, సోమరితనం, భయం వంటి వాటికి బానిసలు అవుతారు. మీ ఇంద్రియాలు అదుపులో లేకపోతే, పిల్లలు కూడా చేయడానికి సాహసించని మూర్ఖపు పనులు చేయడానికి మీరు సాహసిస్తారు.

ప్రాణశక్తిని వృధా చేసిన వాడు తేలికగా చిరాకు పడతాడు, తన మానసిక సంతులనాన్ని కోల్పోయి, చిన్న చిన్న విషయాలకు విపరీతమైన కోపానికి లోనవుతాడు. ఒక వ్యక్తి ఉగ్రుడైనప్పుడు, అతడు అనుచితంగా నే అతడు ప్రవర్తనను కలిగి ఉన్నాడు. తర్కం, విచక్షణ అనే శక్తి కోల్పోవటం వల్ల ఆయన ఏం చేస్తున్నాడో తెలియదు. తనకు నచ్చిన పని తాను చేస్తానని చెప్పారు. తన తల్లిదండ్రులను, గురుని, గౌరవనీయులను కూడా అవమానిస్తాడు. కాబట్టి మంచి ప్రవర్తనను పెంపొందించుకోవడానికి ప్రయత్నించే సాధకుడు ప్రాణాధారశక్తిని కాపాడుకోవాలి. ఈ దివ్యశక్తిని సంరక్షించుకోవడం ద్వారా బలమైన సంకల్పశక్తి, సత్ప్రవర్తన, ఆధ్యాత్మిక ంగా ఉన్నతి, మరియు శ్రీయలు లేదా మోక్షాలు చివరికి పొందబడతాయి.

అతిగా సంభోగం వల్ల శక్తి చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. యౌవనస్థులు ప్రాణాధార ద్రవం విలువను గుర్తించలేరు. ఈ చైతన్యశక్తిని సంభోగం ద్వారా వృధా చేస్తారు. వారి నరాలు చాలా టికాయి. వీరు మత్తుకు లోనవుతారు. వారు ఎంత ఘోరమైన తప్పు చేస్తారు! మరణశిక్ష ను డిమాండ్ చేసే నేరం. వీరు అట్మన్ యొక్క హంతకులు. ఈ శక్తి ఒకసారి వృధా అయినప్పుడు, అది ఏ ఇతర మార్గాల ద్వారా తిరిగి తిరిగి రాదు. ఇది ప్రపంచంలో అత్యంత శక్తివంతమైన శక్తి. ఒక లైంగిక చర్య మెదడును, నాడీ వ్యవస్థను పూర్తిగా ఛిన్నాభిన్నం చేస్తుంది. పాలు, బాదం, మకరధ్వజులను తీసుకోవడం ద్వారా కోల్పోయిన శక్తిని తిరిగి పొందవచ్చని ప్రజలు మూర్ఖంగా ఊహిస్తారు. ఇది ఒక తప్పు. మీరు వివాహితులమైనప్పటికీ ప్రతి చుక్కను సంరక్షించడానికి మీ స్థాయిని అత్యుత్తమంగా ప్రయత్నించాలి. ఆత్మసాక్షాత్కారమే లక్ష్యం.

ఒక రతి లో వృధా అయ్యే శక్తి పది రోజులు శారీరక శ్రమలో గడిపిన శక్తి లేదా మూడు రోజుల మానసిక పనిలో వినియోగించబడిన శక్తి. ప్రాణాధారమైన ద్రవం, వీర్యం ఎంత విలువైనదో గుర్తుంచండి! ఈ శక్తిని వృధా చేయవద్దు. చాలా జాగ్రత్తగా సంరక్షించండి. మీకు అద్భుతమైన

శక్తి లభిస్తుంది. వీరయ్య ను ఉపయోగించనప్పుడు, అది అంతా ఓజాశక్తి గా లేదా ఆధ్యాత్మిక శక్తిగా రూపాంతరం చెందినప్పుడు, మెదడులో నిల్వ చేయబడుతుంది. పాశ్చాత్య వైద్యులకు ఈ ముఖ్యమైన విషయం గురించి పెద్దగా తెలియదు. మీ యొక్క అనేక రుగ్మతలు అధిక సెమినల్ వేస్టేజీ వల్ల ఉంటాయి.

తడి కల మరియు స్వచ్చంధసంభోగం-ఒక ముఖ్యమైన తేడా

లైంగిక చర్య నాడీ వ్యవస్థను ఛిన్నాభిన్నం చేస్తుంది. చర్య సమయంలో నాడీ వ్యవస్థ మొత్తం కదలడం లేదా కదలడం జరుగుతుంది. శక్తి చాలా ఎక్కువగా కోల్పోవటం జరుగుతుంది . కోయిటిషన్ సమయంలో ఎక్కువ శక్తి వృధా అవుతుంది. కానీ కలలు కనే సమయంలో ఉద్గారం జరిగినప్పుడు అలా జరగదు. తడి కలలో, అది ప్రోస్టాటిక్ రసం యొక్క అవుట్ ఫ్లో మాత్రమే కావచ్చు. ప్రాణాధార ద్రవం పోయినా పెద్దగా నీరు పారదు. తడి కలల్లో అసలు సారం బయటకు రాదు. కేవలం నీటిలో ఉండే ప్రొస్టాటిక్ జ్యూస్ తో కొద్దిగా వీర్యం తో పాటు, నేక్టర్ కాలుష్యమయంలో విడుదల అవుతుంది. సూక్ష్మశరీరం లోపల పనిచేసే మనస్సు హఠాత్తుగా ఒక ఆందోళనస్థితిలో భౌతిక శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తుంది. ఈ కారణం వల్ల అకస్మాత్తుగా ఉద్గారం జరుగుతుంది.

రాత్రి డిశ్చార్జ్ వల్ల లైంగిక వాంఛ ను ప్రేరేపించలేకపోవచ్చు. కానీ, స్వచ్ఛందంగా సంబంధించడం, యథార్థమైన ఔత్సాహికుని విషయంలో ఆయన ఆధ్యాత్మిక ప్రగతికి ఎంతో హాని కలిగించేది. ఈ చట్టం ద్వారా సృష్టించబడిన సంస్కారాలు చాలా లోతుగా ఉంటాయి; మరియు ఇది ఇప్పటికే అంతఃచేతనలో ఉన్న మునుపటి సంస్కారాల శక్తిని తీవ్రతరం చేస్తుంది లేదా బలపరుస్తుంది మరియు లైంగిక వాంఛను ప్రేరేపిస్తుంది. మంటలో నెయ్యి పోసి నెమ్మదిగా ఆరిపోతున్నట్టు ఉంటుంది. ఈ కొత్త సంస్కారాన్ని మరుగున పరిచే పని ఒక ఉన్నత పని. మీరు పూర్తిగా సంభోగం విడిచిపెట్టాలి. ఈ మనస్సు మిమ్మల్ని అనేక విధాలుగా తప్పుడు సలహా ఇవ్వడం ద్వారా మిమ్మల్ని రకరకాలుగా ఆలోచిస్తుంది. అప్రమత్తంగా ఉండండి. దాని స్వరాన్ని వినవద్దు, మనస్సాక్షి యొక్క స్వరాన్ని లేదా ఆత్మ యొక్క స్వరాన్ని లేదా వివక్షత యొక్క స్వరాన్ని వినడానికి ప్రయత్నించండి.

రక్తరహిత ముఖాలతో యువత

సంభోగసమయంలో శక్తి చాలా వృధా అవుతుంది. చెడు జ్ఞాపకశక్తి, అకాల వృద్ధాప్యం, నపుంసకత్వం, వివిధ రకాల కంటి వ్యాధులు, వివిధ నాడీ సంబంధిత వ్యాధులు ఈ ప్రాణాధార ద్రవాన్ని భారీగా కోల్పోవడానికి కారణం అవుతున్నాయి. మన యువతలో చాలామంది ఈ రకమైన నడకతో, రక్తం లేని ముఖాలతో, ఈ ప్రాణద్రవం లోపానికి కారణం కావడం చూసి, ఉడుత వంటి చురుకైన, చురుకైన అడుగులతో, చురుగ్గా, చురుగ్గా అడుగులు వేయడం నిజంగా చాలా దిగ్భ్రాంతిని కలిగిస్తుంది. కొంతమంది వ్యక్తులు ఎంత ఉద్రేకంతో, బలహీనంగా ఉన్నదంటే, ఒక స్త్రీ యొక్క ఆలోచన లేదా దృష్టి లేదా స్పర్శ కూడా వీర్యం విడుదల కావడానికి కారణం అవుతుంది. వారి దింతో పాటు!

ఈ రోజుల్లో మనం ఏమి చూస్తాం? మగ, మగ, మగ, మగ, మగ, మగ, అపవిత్ర మైన ఆలోచనలు, కామవాంఛలు, చిన్న చిన్న ఇంద్రియ సుఖాల సాగరంలో మునిగిపోయి ఉంటారు. ఇది నిజంగా చాలా చాలా దు:మకం. ఈ కుర్రాళ్లలో కొందరి కథలు వింటే నిజంగా షాక్ అవుతుంది. చాలామంది కాలేజీ కుర్రాళ్ళు వ్యక్తిగతంగా నా దగ్గరకు వచ్చి, తమ బాధాతప్త జీవితాన్ని, అసహజ మార్గాల వల్ల వీర్యం కోల్పోవడం వల్ల కలిగే నిరాశానిస్పృహల ను గురించి వివరించారు. లైంగిక ఉద్రేకం మరియు కామవాంఛల మత్తు కారణంగా వారి విచక్షణ శక్తి పోయింది. కొద్ది, క్షణికమైన ఇంద్రియ సుఖం కోసం అనేక వారాలు, నెలల లో పొందే శక్తిని ఎందుకు కోల్పోతారు?

---

6. వీర్యవిలువ

నా ప్రియమైన సోదరులారా! ప్రాణశక్తి, ప్రాణప్రాణమైన ప్రాణప్రాణమైన నీ కనులలో ప్రకాశించే నీ బుగ్గల్లో ప్రకాశించే ప్రాణశక్తి నీకు గొప్ప నిధి. ఈ విషయాన్ని బాగా గుర్తుపెట్టుకోండి. రక్తానికి సంబంధించిన ది. ఒక చుక్క వీర్యం నలభై చుక్కల రక్తంతో తయారవుతుంది. ఈ ద్రవం ఎంత విలువైనదో ఇక్కడ మార్క్ చేయండి.

ఒక చెట్టు సారాన్ని లేదా రసాన్ని భూమి నుండి గీస్తుంది. ఈ సారం చెట్టు, కొమ్మలు, కొమ్మలు, ఆకులు, పువ్వులు మరియు పండ్ల అంతటా వ్యాప్తి చేయబడుతుంది. ఆకులు, పూలు, పండ్లలో మెరిసే రంగులు, జీవం ఈ రసానికి కారణం. అలాగే, రక్తంనుండి వృషణాలకణాలద్వారా తయారు చేయబడిన ఈ వీరియా మానవ శరీరానికీ, దాని లోని వివిధ అవయవాలకూ రంగు, ప్రాణశక్తిని ఇస్తుంది.

ఆయుర్వేదం ప్రకారం, వీర్యం ఆహారం నుండి ఏర్పడిన చివరి ధాతు. ఆహారం నుండి బయటకు చయిల్ తయారు చేయబడుతుంది. చిలనుండి రక్తం వస్తుంది . రక్తం తో మాంసం వస్తుంది . మాంసం లో నుండి కొవ్వు వస్తుంది . కొవ్వు లో నుండి ఎముక వస్తుంది . ఎముక నుంచి మజ్జ వస్తుంది. మజ్జ లో వీర్యం వస్తుంది. ఈ జన్మకు, శరీరానికి మద్దతు ఇచ్చే సప్తధతులే సప్తధాతులే. వీర్యం ఎంత విలువైనదో ఇక్కడ మార్క్ చేయండి! ఇది చివరి సారాంశం. ఇది సారసారము. ఎముకల లోపల దాగిఉన్న మజ్జ నుంచి బయటకు వస్తాడు వీరయ్య.

ప్రతి ధాతులో మూడు విభాగాలు ఉన్నాయి. వీర్యం శరీరానికీ, గుండెకీ, తెలివితేటలకీ కూడా నిర్వీర్యమైఉంటుంది. భౌతిక శరీరాన్ని, హృదయాన్ని, బుద్ధిని ఉపయోగించే వ్యక్తి మాత్రమే పరిపూర్ణ బ్రహ్మచర్యాన్ని కలిగి ఉండగలడు. తన భౌతిక శరీరాన్ని మాత్రమే ఉపయోగించుకుంటున్న కుస్తీయోధుడు, బుద్ధిని, హృదయాన్ని వృద్ధి చేసుకోకుండా ఉండేవాడు, పూర్తి బ్రహ్మచర్యాన్ని ఆశించలేడు. శరీరానికి మాత్రమే బ్రహ్మచర్యం ఉండవచ్చు, కానీ మనస్సు, హృదయం కాదు. గుండెకు, మనసుకు సంబంధించిన వీర్యం తప్పకుండా బయటకు ప్రవహిస్తుంది. ఒక సాధకుడు కేవలం జప, ధ్యానాలు మాత్రమే చేస్తే, హృదయం అభివృద్ధి చెందకపోతే, శారీరక వ్యాయామం చేయకపోతే, కేవలం మానసిక బ్రహ్మచర్యం మాత్రమే ఉంటుంది. గుండెకు, శరీరానికి పోషణ కోసం వెళ్లే వీర్యంలోని భాగం బయటకు ప్రవహిస్తుంది. అయితే ధ్యానంలో మునిగిపోయిన ఒక ఉన్నత యోగి, శారీరక వ్యాయామం చేయకపోయినా పూర్తి బ్రహ్మచర్యం తీసుకుంటాడు.

వీర్యం అంటే ఆహారం లేదా రక్తం యొక్క క్వింటెన్. ఆధునిక వైద్య శాస్త్రం ప్రకారం నలభై చుక్కల రక్తంతో తయారైన వీర్యంలో ఒక్క చుక్క కూడా. ఆయుర్వేదం ప్రకారం, ఎనభై చుక్కల రక్తం తో దీనిని విశ్లేయం చేశారు. స్క్రోటల్ సంచిలో ఉండే రెండు వృషణాలు లేదా విత్తనాలను

స్క్రోటల్ గ్రంథులు అని అంటారు. ఈ వృషణాల లోని కణాలు రక్తం నుండి వీర్యాన్ని స్రవిస్తూ ఉండే విశిష్ట లక్షణాన్ని కలిగి ఉన్నాయి. తేనెను తేనెను చుక్కద్వారా తేనెను సేకరించినట్లే, అలాగే వృషణాల లోని కణాలు కూడా రక్తం నుండి రాలిపడి వీర్యాన్ని సేకరిస్తాయి. తరువాత ఈ ద్రవాన్ని రెండు నాళాలు లేదా నాళాల ద్వారా వెసిక్యులేసెమినాలైస్ కు తీసుకువెళ్లారు. ఉత్తేజం తో, ఇది స్ఖలన నాళాలు అని పిలవబడే ప్రత్యేక నాళాల ద్వారా బయటకు త్రోసివేయబడుతుంది, అక్కడ ప్రొస్టాటిక్ రసంతో కలిసిఉంటుంది.

వీర్యం శరీరంలోని అన్ని కణాలలో సూక్ష్మస్థితిలో ఉంటుంది. చక్కెర చెరకులో, పాలలో వెన్న, అలాగే వీర్యం శరీరమంతా వ్యాపించి ఉంటుంది. వెన్న తీసిన తర్వాత వెన్న తీసిన పాలు సన్నగా ఎలా ఉంటే, అలాగే వీర్యం కూడా దాని వ్యర్థం తో సన్నగా ఉంటుంది. వీర్యాన్ని ఎంత ఎక్కువగా వృధా గా వృధా గా మార్చుకుంటే అంత బలహీనత. యోగశాస్త్రాలలో ఇలా చెప్పబడుతుంది:

మారనం బిందు పటనత్ జీవనబిందు రక్షనత్.

వీర్యం పడటం వల్ల మరణం వస్తుంది; వీర్యాన్ని సంరక్షించడం జీవిస్తుంది. పురుషుల్లో వీర్యం నిజమైన జీవశక్తి. మనిషిలో దాగిఉన్న నిధి అది. అది బ్రహ్మతేజస్ ను ముఖాన, మేధస్సుకు బలాన్ని చేకూర్చింది.

ఆధునిక వైద్య అభిప్రాయం

ప్రముఖ యూరోపియన్ వైద్యపురుషులు కూడా భారతీయ యోగుల ప్రకటనను సమర్థిస్తూ ఉన్నారు. డాక్టర్ నికోల్ ఇలా అంటున్నాడు: "శరీరంలోని శ్రేష్ఠమైన రక్తం, రెండు లింగాలలో ప్రత్యుత్పత్తి కి సంబంధించే మూలకాలను రూపొందించడానికి సంబంధించే వైద్య, శారీరక సత్యం. స్వచ్ఛమైన మరియు క్రమబద్ధమైన జీవితంలో, ఈ విషయం తిరిగి శోషించబడుతుంది. ఇది రక్తప్రసరణకు తిరిగి వెళ్లి, మెదడు, నాడీ మరియు కండర కణజాలాలను ఏర్పరుచుకోవడానికి సిద్ధంగా ఉంటుంది. మనిషి లోని ఈ ప్రాణశక్తి తన వ్యవస్థ ద్వారా తిరిగి వచ్చి, అతని లో పతనాన్ని, శక్తినీ, ధైర్యాన్నీ, వీరత్వాన్నీ చేస్తుంది. ఒకవేళ వ్యర్థం అయితే, అది బలహీనంగా మరియు శారీరకంగా బలహీనం మరియు లైంగిక చిరాకు

మరియు క్రమబద్ధమైన పనితీరు, ఒక భయంకరమైన నాడీ వ్యవస్థ, మూర్ఛలు మరియు వివిధ ఇతర వ్యాధులు మరియు మరణం వంటి వాటిని వదిలిపెడుతుంది. జనరేటివ్ ఆర్గాన్స్ ఉపయోగించడం వల్ల శారీరక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక సంబంధం పెంపొందించబడడం కూడా అంత గాదు."

పురుషుల్లో వీర్యకణాల ఉనికి సంబంధించిన స్రావాన్ని నిరంతరం గా ఉన్నట్లయితే, దానిని బయటకు తీయవచ్చు లేదా తిరిగి శోషించుకోవాలి. అత్యంత ఓర్పు మరియు పట్టుదలతో శాస్త్రీయ పరిశోధనల ఫలితంగా, సెమినల్ స్రావాలను సంరక్షించడం మరియు తద్వారా తిరిగి శోషించబడినప్పుడు, ఇది రక్తాన్ని సుసంపన్నం చేయడం మరియు మెదడును బలోపేతం చేసే దిశగా వెళుతుందని కనుగొనబడింది. ఈ మూలకం యొక్క పరిరక్షణ శరీర శక్తి, మనోశక్తి మరియు మేధస్సు యొక్క దృఢత్వం అవసరం అని డాక్టర్ డియో లూయిస్ భావిస్తున్నారు. మరో రచయిత డాక్టర్ ఇ.పి.మిల్లర్ ఇలా అంటున్నాడు: "స్పెర్మాటిక్ స్రావాలు స్వచ్ఛందంగా లేదా అసంకల్పితంగా వ్యర్థం గా ఉండడం వల్ల ప్రాణశక్తి నేరుగా వ్యర్థమైపోయింది. రక్తంలోని అతి వంటకం, స్పెర్మాటిక్ స్రావం లోని కూర్పులోకి ప్రవేశించడం దాదాపు విశ్వవ్యాప్తంగా అంగీకరించబడింది. ఈ నిర్ధారణలు సరైనవి అయితే, మనిషి శ్రేయస్సుకు ఒక మంచి జీవితం అవసరం అని అనుసరిస్తుంది."

మనసు, ప్రాణ, వీర

మనస్సు, ప్రాణ, వీరఅనే మూడు బంధాలు ఒక గొలుసు. అవి జీవత్మ ానికి మూడు మూలస్తంభాలు. ఒక స్తంభాన్ని - మనస్సు, ప్రాణ, వీర, నాశనం చేయండి. ఆ భవనం మొత్తం ముక్కలయిపోతుంది.

మనసు, ప్రాణ, వీరయ్య లు ఒక్కటే. మనసును అదుపులో పెట్టుకుని ప్రాణ, వీర్యాన్ని నియంత్రించుకోవచ్చు. ప్రాణను నియంత్రించడం ద్వారా మనస్సును, వీర్యాన్ని నియంత్రించవచ్చు. వీర్యాన్ని నియంత్రించడం ద్వారా మనస్సును, ప్రాణను నియంత్రించవచ్చు.

మనస్సు, ప్రాణ, వీరయ్య అనే రెండు రకాల బంధం లేదా వలయం కింద ఉంటాయి. మనస్సు అదుపులో ఉంటే ప్రాణ, వీరుడు స్వయంచాలకంగా నియంత్రించబడతాయి. ప్రాణాని నిలిపి, నిర్బంధించేవాడు, మనస్సు పనిచేయడాన్ని, వీరశైవుల గమనాన్ని కూడా నివారించడం. మళ్ళీ, ఆ వీరియాని నియంత్రించి, శుద్ధ మైన ఆలోచనల ద్వారా, సర్వాంగాసనం, సిర్సాసన, ప్రాణాయామం వంటి విపరితా కరణీ ముద్రల సాధన ద్వారా, మెదడులోకి పైకి ప్రవహిస్తుంటే, మనస్సు, ప్రాణా లు స్వయంచాలకంగా నియంత్రించబడతాయి.

మనస్సు రెండు విషయాలచేత క్రియాత్మకమైనది. అవి ప్రాణస్పందన, వసనాలు లేదా సూక్ష్మ మైన కోరికల చేత క్రియాత్మకం చేయబడతాయి. మనస్సు నుగ్రహించుచోట, అక్కడ ప్రాణుని నిగ్రహింపబడుతుంది; అక్కడ ే ప్రాణం కూడా ఆకళింపు అవుతుంది. మనసు, ప్రాణాలు మనిషి నీడలా సన్నిహిత సహచరులు. మనస్సు, ప్రాణాలు నిగ్రహం కలిగి ఉండకపోతే, ఇంద్రియ, కర్మేంద్రియాలు అన్నీ కూడా తమ తమ విధులలో చురుకుగా నిమగ్నమయి ఉంటాయి.

ఒక మనిషి ఉద్రేకంతో ఉద్రేకంతో ఉన్నప్పుడు, ప్రాణచలనం లో ఉంటుంది. అప్పుడు ఒక సైనికుడు తన సేనాపతి ఆజ్ఞను ఎలా అనుసరిస్తోందంటే, శరీరమంతా మనస్సును ఆజ్ఞాపించడానికి అనుసరించడం. ప్రాణవాయువు లేదా ప్రాణా లోపలి వీర్యం లేదా వీర్యం కదులుతుంది. వీర్యాన్ని చలనంలో పెడతారు. మేఘాలు వర్షపు నీటిలో కి దిగి, చెట్ల పండ్లు, పువ్వులు, ఆకులు వీచే గాలుల శక్తితో రాలిపడే విధంగా, అది కిందికి జారిపోతుంది.

వీరయ్య ఓడిపోతే ప్రాణానికి అస్థిరత కలుగుతుంది. ప్రాణ ఆందోళన. మనిషి కంగారు పడిపోతారు. అప్పుడు మనసు కూడా సరిగా పనిచేయదు. మనిషి మనసు నిర్వీర్యమైపోతుంది. మానసిక బలహీనత ఉంది.

ప్రాణానికి స్థిరంగా ఉంటే మనసు కూడా నిలకడగా ఉంటుంది. వీరయ్య నిలకడగా ఉంటే మనసు కూడా నిలకడగా ఉంటుంది. వీరయ్య నిలకడగా ఉంటే మనసు కూడా నిలకడగా ఉంటుంది. దృష్టి నిశ్చలంగా ఉంటే మనస్సు కూడా నిలకడగా ఉంటుంది. కనుక ప్రాణ, వీర్య, ధృష్టిని నియంత్రించండి.

దేవుడు రసుడు. *రసో వాయ్ సాహ్.* రసమే వీర్యం, ప్రాణద్రవం లేదా వీర్యం. రస, వీర్య సాధనతోనే మీరు శాశ్వత ానందాన్ని పొందవచ్చు. *రసోహైవయం లబ్ధ్వా ఆనంది భవతి।*

ఈ జీవిత సారానికి ఉన్న ప్రాముఖ్యతను, విలువను పూర్తిగా గ్రహించండి. వీరందరికీ శక్తి. వీరయ్య కు డబ్బుంతా. వీరయ్య దేవుడు. వీరయ్య పేరు సీత. వీరయ్య పేరు రాధ. వీరయ్య అంటే దుర్గ. వీరయ్య దేవుడు. వీరయ్య డైనమిక్ విల్. వీరుడు ఆత్మాబల్. వీరియా అంటే భగవంతుడి విభూతి. భగవానుడు గీతలో ఇలా అంటాడు: "పౌరుషమ్నృసింహుడు. నేను పురుషులలో బీజము లేక విర్లిటిని". జీవ, ఆలోచన, మేధస్సు, చైతన్యం యొక్క సారం వీరయ్య. కాబట్టి, ఈ ప్రాణాధార ద్రవాన్ని జాగ్రత్తగా కాపాడుకోండి, ప్రియమైన పాఠకులారా!

సెక్షన్ II. బ్రహ్మచార్యుల మహిమ

7. బ్రహ్మచర్యం యొక్క అర్థం

బ్రహ్మచర్యం అంటే బ్రహ్మ సాక్షాత్కారం లేదా ఆత్మ సాక్షాత్కారానికి దారితీసే ఆచర లేదా ప్రవర్తన. అంటే వీర్యాన్ని నియంత్రించడం, వేదాలఅధ్యయనం, భగవంతుని గురించి ఆలోచించడం. బ్రహ్మచర్యం యొక్క సాంకేతిక అర్థం స్వీయ-నిగ్రహం, ముఖ్యంగా లైంగిక అవయవంపై సంపూర్ణ నియంత్రణ లేదా ఆలోచన, పదం మరియు చర్యలో కామవాంఛ నుండి విముక్తి. పూర్తిగా లైంగిక సంపర్కం నుంచి మాత్రమే కాదు, స్వయంకామిజం నుంచి, స్వలింగ సంపర్క ులల చర్యల నుంచి, అన్ని రకాల లైంగిక ఆచారాల నుంచి కూడా పూర్తిగా దూరంగా ఉండటం. శృంగారానికి, శృంగారానికి దూరంగా ఉండటం కూడా అవసరం. హస్తప్రయోగం, సోడోమీ వంటి వివిధ రకాల లైంగిక అయా యాలను, దుష్ట అలవాట్లను పూర్తిగా నిర్మూలించాలి. ఇవి నాడీ వ్యవస్థ పూర్తిగా విచ్ఛిన్నమై, విపరీతమైన దు:ఖాన్ని తెచ్చిపెడుతుంది.

బ్రహ్మచర్యం అనేది ఆలోచన, వాక్కు మరియు చేచే లో స్వచ్ఛత. ఇది బ్రహ్మచర్యం, కాందిస్. బ్రహ్మచర్యం బ్రహ్మచర్యవ్రతం. 'బ్రహ్మచర్యం' అనే పదం లాటిన్ 'కాలెబ్స్' నుండి వచ్చినది,

అంటే అవివాహితలేదా అవివాహితఅని అర్థం, మరియు అవివాహితుల యొక్క జీవన స్థితిని సూచిస్తుంది. కానీ బ్రహ్మచర్యం కేవలం బ్రహ్మచారికాదు. ఇందులో కేవలం లింగ, ప్రత్యుత్పత్తి గల ఇంద్రియ నియంత్రణే కాకుండా, ఇతర అన్ని ఇంద్రియలు ఆలోచన, వాక్కు, క్రియలలో కూడా ఉంటాయి. ఈ పదానికి స్థూలమైన అర్థంలో బ్రహ్మచర్యానికి నిర్వచనం. నిర్వాణానికి లేదా పరిపూర్ణతకు ద్వారాలు సంపూర్ణబ్రహ్మచర్యం. సంపూర్ణ బ్రహ్మచర్యం అనేది ఎలీషియన్ దివ్యానందాల యొక్క ప్రపంచాన్ని తెరిచేందుకు మాస్టర్ కీ. బ్రహ్మచర్యం నుంచి లేదా స్వచ్ఛత నుంచి పరమశాంతి కి ఆస్థానం ప్రారంభం అవుతుంది.

బ్రహ్మచర్యం లైంగిక వాంఛలు, ఆలోచనల నుంచి సంపూర్ణ స్వేచ్ఛ. నిజమైన బ్రహ్మచారి ఒక స్త్రీని, కాగితాన్ని లేదా చెక్క ముక్కను తాకడంలో ఎలాంటి తేడా ను అనుభూతి చెందడు. బ్రహ్మచర్యం స్త్రీ పురుషులిద్దరికీ ఉద్దేశించినది. బ్రహ్మచారులలో భీష్ముడు, హనుమంతుడు, లక్ష్మణుడు, మీరా బాయి, సులాభా, గార్గి అందరూ స్థాపించారు.

కేవలం జంతు వ్యామోహంపై నియంత్రణ మాత్రమే బ్రహ్మచర్యం లోపిస్తుందని కాదు. ఇది అసంపూర్ణ బ్రహ్మచర్యం. కామోద్రేక కథలను వినాలనుకునే చెవులు, ఉద్రేకాన్ని కలిగించే వస్తువులను చూడాలనుకునే కామోద్రేక నేత్రాన్ని, ఉత్తేజపరిచే వస్తువులను రుచి చూడాలని కోరుకునే నాలుక, ఉత్తేజకరమైన వస్తువులను స్పృశించాలనుకునే చర్మాన్ని మీరు నియంత్రించుకోవాలి.

కామంతో కళ్లు మూసుకుంటే కళ్లు మూసుకునే వ్యభిచారిగా కనిపిస్తారు. ఉద్రేకాన్ని కలిగించే దేన్నయినా వినాలంటే చెవులు కుంపట్లు. ఉద్రేకాన్ని కలిగించే దేనినైనా మాట్లాడటమూ నాలుక వ్యభిచారమే.

The eight breaks in Brahmacharya

You should carefully avoid the eight kinds of enjoyment, namely, Darshan or looking at women with passionate resolve, Sparshan or touching them, Keli or play, Kirtan or praising the qualities of the other sex, Guhya-Bhashan or talking in private, Sankalpa or determination, Adhyavasaya or nearing the other sex with the desire for gratification and Kriyanivritti or the actual sexual act. These eight kinds of enjoyment are eight kinds of breaks, so to say, in the current of Akhanda Brahmacharya practice. You must avoid these eight interruptions with great care,

sincere exertion and vigilant circumspection. Only he who is free from all these breaks can be called a true Brahmachari. A real Brahmachari should ruthlessly avoid all these eight breaks.

A Brahmachari should avoid looking at a woman with lustful eyes. He should not have the desire to touch her or go near her with evil intention. He should not play, cut jokes or converse with her. He should not praise a woman's qualities within himself or before his friends. He should not speak to a woman in secrecy. He should not think of women at all. He should not have a carnal desire to have sexual enjoyment. A Brahmachari should, without fail, avoid sexual intercourse. If he breaks any of the above rules, he violates the vow of Brahmacharya.

Though the first seven kinds of Maithuna do not cause the actual loss of semen, yet the semen is separated from the blood and it tries to escape when opportunity arises, either in dreams or in other ways. In the first seven kinds, man enjoys mentally.

Aspirants should not indulge in talk about sex. They should not think about ladies. Bring the image of your Ishta Devata into your mind if the thought of a woman crops up. Repeat the Mantra vigorously.

Lustful look, lustful thinking, wet dreams are all failures or breaks in Brahmacharya. Be chaste in your look. Give up Drishti Dosha or lustful look. A lustful look itself is a break in Brahmacharya. There is internal discharge. Veerya is separated from the system.

See Mother Kali in all women. Cultivate sublime, divine thoughts. Do Japa and meditation regularly. You will be established in Brahmacharya.

బ్రహ్మచర్యంలో ఎనిమిది విరామాలు

మీరు ఎనిమిది రకాల ఆనందాన్ని పరిహరించాలి. అంటే, దర్శన్ లేదా స్త్రీలను ఉద్రేకపూరిత మైన దృఢసంకల్పంతో చూడటం, స్పర్షన్ లేదా వారిని తాకడం, కేలీ లేదా ఆడడం, కీర్తన్ లేదా ఇతర లింగం యొక్క లక్షణాలను ప్రశంసించడం, గుహ్యాభాష్ లేదా ఏకాంతంలో మాట్లాడటం, సంకల్ప్ లేదా నిశ్చయం, అధ్యావసాయ లేదా ఇతర రతి నిరతితో తృప్తి మరియు క్రియానివృతి లేదా వాస్తవ లైంగిక చర్య. ఈ ఎనిమిది రకాల ఆనందాలు ఎనిమిది రకాల విరామాలు, అంటే, అఖండ బ్రహ్మచర్య సాధన లో. ఈ ఎనిమిది అంతరాయాలను మీరు ఎంతో జాగ్రత్తగా, చిత్తశుద్ధితో మరియు జాగ్రత్తగా పరిహరించాలి. ఈ విరామాల నుండి విముక్తి

పొందిన వాడు మాత్రమే నిజమైన బ్రహ్మచారి అని పిలువబడతాడు. ఈ ఎనిమిది విరామాల నుంచి నిజమైన బ్రహ్మచారి నిర్ధ్యోగించాలి.

బ్రహ్మచారి కామపు కళ్ళతో స్త్రీని చూడకూడదు. ఆమెను తాకాలనే కోరిక గానీ, చెడు ఉద్దేశంతో ఆమె దగ్గరకు వెళ్లాలన్న కోరిక గానీ ఉండకూడదు. అతడు ఆడకూడదు, జోకులు కత్తిరించకూడదు, ఆమెతో సంప్రతింపు చేయకూడదు. తనలో, తన స్నేహితుల ముందు స్త్రీ గుణాలను పొగడకూడదు. స్త్రీతో రహస్యంగా మాట్లాడకూడదు. అసలు ఆడవాళ్ళ గురించి ఆలోచించకూడదు. లైంగిక సుఖం అనుభవించాలనే కోరిక అతనికి ఉండకూడదు. బ్రహ్మచారి, ఎలాంటి సంభోగం లోను, ఎలాంటి ఆటంకం లేకుండా ఉండాలి. పైన పేర్కొన్న నియమాలను ఉల్లంఘించినట్లయితే, అతడు బ్రహ్మచర్యవ్రతం ఉల్లంఘించాడు.

మొదటి ఏడు రకాల మైథునా లో వీర్యం వాస్తవంగా నష్టపోవడం వల్ల కాకపోయినా, వీర్యం రక్తం నుంచి వేరు పడి, అవకాశం వచ్చినప్పుడు, కలలో లేదా ఇతర మార్గాల్లో తప్పించుకునే ప్రయత్నం చేస్తుంది. మొదటి ఏడు రకాలలో మనిషి మానసికంగా ఆనందిస్తాడు.

ఔత్సాహికులు సెక్స్ గురించి మాట్లాడకూడదు. స్త్రీల గురించి ఆలోచించకూడదు. స్త్రీ ఆలోచన పెరిగినట్లయితే మీ ఇష్ట దేవత యొక్క ప్రతిరూపాన్ని మీ మనస్సులోకి తీసుకురండి. మంత్రాన్ని బాగా చేయండి.

కామరూపం, కామ, కామ, స్వప్నాలు అన్నీ బ్రహ్మచర్యంలో వైఫల్యాలు లేదా విరామాలు. మీ లుక్ లో చాలా అందంగా ఉండండి. ద్రిష్తి దోషాన్ని లేదా కామరూపాన్ని విడిచిపెట్టండి. బ్రహ్మచర్యంలో కామరూపం ఒక విరామం. అంతర్గత డిశ్చార్జ్ ఉంటుంది. వీరయ్య వ్యవస్థ నుంచి వేరు.

స్త్రీలందరిలో కాళీమాత ను చూడండి. దివ్యమైన, దివ్యమైన ఆలోచనలను అలవర్చుకో. క్రమం తప్పకుండా జప, ధ్యానం చేయండి. బ్రహ్మచర్యంలో మీరు స్థాపితులవుతారు.

శారీరక బ్రహ్మచర్యం మరియు మానసిక బ్రహ్మచర్యం

బ్రహ్మచారిగా ఉండాలనుకుంటే మనసులో శుద్ధంగా ఉండటం చాలా అవసరం. మానసిక బ్రహ్మచర్యం చాలా ముఖ్యం. మీరు భౌతిక బ్రహ్మచర్యంలో విజయం సాధించవచ్చు, కానీ మీరు మానసిక బ్రహ్మచర్యంలో కూడా విజయం సాధించాలి. ఏ ఒక్క లైంగిక ఆలోచన మనస్సులోనికి ప్రవేశించని మానసిక స్థితిని మానసిక బ్రహ్మచర్యం అంటారు. ఆలోచనలు అపవిత్రం అయితే, సెక్స్ ప్రేరణ చాలా బలంగా ఉంటుంది. బ్రహ్మచర్యం జీవితగమనాన్ని క్రమబద్ధం చేయడం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది.

కామపు ఆలోచనలను అదుపు చేయలేనప్పుడు కనీసం భౌతిక శరీరాన్ని కూడా అదుపులో వుంచండి. భౌతిక బ్రహ్మచర్యాన్ని మొదట కచ్చితంగా ఆచరించాలి. సెక్స్ ఇంపల్స్ మిమ్మల్ని ఇబ్బంది పెట్టేటప్పుడు శరీరాన్ని నియంత్రించండి. మానసిక స్వచ్ఛత లేదా మానసిక బ్రహ్మచర్యం క్రమంగా వ్యక్తమవుతుంది.

ఇంద్రియ సుఖాలలో నిమగ్నం కావడం కంటే కర్మేంద్రియాలను నియంత్రించటం మంచిది. మీ జప, ధ్యానాల్లో మీరు పట్టుదలతో ఉంటే క్రమంగా ఆలోచనలు శుద్ధి అవుతాయి. చివరికి మనస్సును కూడా నేరుగా అదుపు చేస్తుంది.

లైంగిక చర్య, లైంగిక సంపర్కం, అన్ని చెడు ఆలోచనలను పునరుద్ధరించి, వారికి కొత్త జీవితాన్ని ఇస్తుంది. కాబట్టి ముందుగా శరీరాన్ని కంట్రోల్ చేసుకోవాలి. భౌతిక బ్రహ్మచర్యాన్ని ముందుగా నిర్వహించాలి. అప్పుడు మాత్రమే మీరు మానసిక స్వచ్ఛతను, మానసిక బ్రహ్మచర్యాన్ని సాధించగలుగుతారు.

నెలలు, సంవత్సరాల పాటు సంభోగాన్ని ఆపవచ్చు, కానీ స్త్రీలలో లైంగిక వాంఛ లేదా ఆకర్షణ ఉండరాదు. స్త్రీ ని చూసినప్పుడు, స్త్రీల తో బాటు గా ఉన్నప్పుడు కూడా చెడు ఆలోచనలు తలెత్తకూడదు. ఈ దిశలో మీరు విజయం సాధిస్తే, అప్పుడు మీరు పరిపూర్ణ బ్రహ్మచర్యంలో స్థిరపరచబడి ఉంటారు. మీరు డేంజర్ జోన్ ని దాటారు.

ఆలోచన ే అసలైన చర్య. ఒక చెడు కోరిక వ్యభిచారానికి కూడా కారణం. కోరిక ే ఎక్కువ. కానీ, ఒక పురుషుడిని కాల్చడానికి, పురుషుడిని కాల్చడానికి, అసలు సంభోగానికి, స్త్రీతో

సంభోగం జరపడానికి మధ్య చాలా తేడా ఉంది. తాత్వికంగా చెప్పాలంటే, ఒక మనిషిని షూట్ చేయాలని అనుకోవడం లేదా సంభోగం చేయాలని అనుకోవడం అనేది నిజమైన చర్య.

మనసులో అపవిత్రమైన లైంగిక చింతన ఉన్నప్పటికీ, మీరు ఖచ్చితంగా మానసిక బ్రహ్మచర్యాన్ని కలిగి ఉండాలని ఆశించడం కష్టం. అప్పుడు మిమ్మల్ని ఓర్ధ్వరెటా లు లేదా ఒక సెమినల్ శక్తి మెదడు వైపు ఊర్ధ్వంలో ప్రవహించి, ఓజాశక్తి అని చెప్పలేరు. ఒకే అపవిత్రఆలోచన ఉన్నప్పటికీ వీర్యం దిగువకు ప్రవహించే ధోరణి ఉంటుంది.

మానసిక బ్రహ్మచర్యస్థితిని, ప్రలోభాలను, అనారోగ్యాన్ని కూడా దూరం చేయాలి. అప్పుడు మాత్రమే మీరు సురక్షితంగా ఉన్నారు. ఇంద్రియనిగ్రహసమయంలో ఇంద్రియములు తిరుగుట ప్రారంభిస్తాయి.

కామోద్రేదమైన ఆలోచనలు మీ మనస్సులో వ్యక్తమయితే, అది దాగిఉన్న మోహానికి కారణం. ఒక స్త్రీని చూసి, ఆమెతో మాట్లాడడం ద్వారా జిత్తులమారి దౌత్యమనస్సు మౌనంగా సంతృప్తిని కోరుకుంటుంది. మెంటల్ మైథునం రహస్యంగా లేదా తెలియకుండా జరుగుతుంది. మిమ్మల్ని లాగడానికి శక్తి దాగి ఉన్న మోహమే.

సెక్స్ శక్తి పూర్తిగా తగ్గించబడలేదు. ప్రాణాధారమైన జీవుడు లేదా ప్రాణమావ కోశుడు పరిపూర్ణంగా పునరుత్తేజం మరియు శుద్ధి చేయబడలేదు. అపవిత్రఆలోచనలు మీ మనస్సులోనికి ప్రవేశించడానికి కారణం ఇదే. ఎక్కువ జపము మరియు ధ్యానం చేయండి. సమాజానికి ఏదో ఒక రూపంలో నిస్వార్థ సేవ చేయండి. మీరు త్వరలోనే స్వచ్ఛతను పొందుతారు.

పవిత్రమైన లేదా బ్రహ్మచర్యం యొక్క నీటితో, దివ్యప్రేమ యొక్క సబ్బుతో మీ మనస్సును శుభ్రం చేసుకోవడం నేర్చుకోండి. కేవలం సబ్బు, నీటితో శరీరాన్ని శుభ్రం చేసుకోవడం ద్వారా అంతర్గతంగా స్వచ్ఛంగా మారాలని ఎలా ఆశించవచ్చు? బాహ్య స్వచ్ఛత కంటే అంతర్గత స్వచ్ఛత ఎంతో ముఖ్యమైనది.

బ్రహ్మచర్యం కొనసాగించండి. ఇందుమూలంగా మీ ఆధ్యాత్మిక పురోగతి, సాక్షాత్కారం. ఈ భయంకరమైన శత్రువు కామానికి కొత్త జీవితాన్ని ఇవ్వవద్దు, పాపపు చర్యను పునరావృతం చేయండి.

మనసును పూర్తిగా ఆక్రమించుకోని ఉంచండి. ఇంద్రియానుగ్రహానికి సంబంధించిన వస్తువులపై తీవ్రమైన అవగాహన, వాస్తవ ఇంద్రియ సంతృప్తి కంటే అంతర్గత ఆధ్యాత్మిక జీవితానికి ఎక్కువ హాని చేస్తుంది. సాధన ద్వారా మనస్సు ను శుద్ధం చేయకపోతే, బాహ్య ఇంద్రియాలను కేవలం మార్టిఫికేషన్ చేయడం వల్ల ఆశించిన ఫలితం ఉండదు. బాహ్య ఇంద్రియాలు అకారణంగా ఉన్నప్పటికీ, వాటి అంతర్గత ప్రతిరూపాలు, ఇంకా శక్తివంతం మరియు శక్తిమంతంగా ఉంటాయి, ఇవి మనస్సుపై పగ మరియు తీవ్రమైన మానసిక అలజడి మరియు తీవ్రమైన ఊహాశక్తిని ఉత్పత్తి చేస్తుంది.

అన్ని పనులు చేసేది మనసు. మనసులో ఒక కోరిక పుడుతుంది అప్పుడు మీరు ఆలోచిస్తారు. అప్పుడు మీరు చర్య కొనసాగించండి. మనసు నిర్దేశాన్ని ఆచరణలో పెడతారు. ముందుగా సంకల్పము లేక ఆలోచన ఉండి తరువాత కర్మ కలుగుతుంది. కాబట్టి, లైంగిక ఆలోచనలు మనసులోకి ప్రవేశించనివ్వకండి.

ఏ సమయంలోనూ ఖాళీ లేదు. ఇది ప్రకృతి నియమం. ఒక వస్తువును ఒక చోటనుంచి తొలగిస్తే, వెంటనే మరో వస్తువు దాని స్థానంలోకి వస్తుంది. అదే చట్టం అంతర్గత మానసిక ప్రపంచం విషయంలో కూడా మంచి నికలిగి ఉంటుంది. కాబట్టి, చెడు ఆలోచనలను భర్తీ చేయడానికి దివ్యమైన ఆలోచనలను వినోదపరచవలసిన అవసరం ఉంది. మీరు అనుకున్నట్లుగా, మీరు అవుతారు. ఇది అస్థిర మానసిక నియమం. దుష్టమనస్సు మెల్లమెల్లగా దివ్యచింతనతో దివ్యత్వాన్ని కలిగి ఉంటుంది.

ఒక సాధారణ ఫిర్యాదు

చిత్తశుద్ధితో, చిత్తశుద్ధితో ఆచరించినా బ్రహ్మచర్యంలో మంచి విజయం సాధించలేదనే ది పురుషులలో ఎప్పుడూ ఫిర్యాదు ఉంటుంది. అనవసరంగా భయపడతారు, నిరుత్సాహపడరు. ఇది ఒక తప్పు. ఆధ్యాత్మిక రంగంలో కూడా థర్మోమెట్రిక్ రిజిస్ట్రేషన్ ఉంది. ఇది చాలా

సూక్ష్మమైనది. ఆధ్యాత్మిక థర్మామీటర్ నమోదు చేస్తుంది లేదా మానసిక స్వచ్ఛతలో పురోగతిని సూచిస్తుంది. శుద్ధబుద్ధి లేదా శుద్ధబుద్ధి ని మీరు కోరుకుంటారు. తీవ్రమైన సాధన, వ్యారగ్యదహనం మరియు దహనం ముముక్షుత్వ లేదా ముక్తి కోరిక మానసిక స్వచ్ఛత ను త్వరగా తీసుకొస్తుంది.

ఎవరైనా అరగంట సేపు గాయత్రిని గానీ, ప్రణవాన్ని గానీ రిపీట్ చేసినా, ఆధ్యాత్మిక థర్మామీటర్ ఒక్క నిమిషం బ్రహ్మచర్యం లేదా స్వచ్ఛతను నమోదు చేస్తుంది. మీ మాలినబుద్ధి లేదా అపవిత్ర బుద్ధి కారణంగా మీరు దానిని గమనించలేరు. సాధనను క్రమం తప్పకుండా ఒకటి లేదా రెండు సంవత్సరాలు చేయండి మరియు తరువాత గత సంవత్సరం తో మీ మానసిక స్థితిని పోల్చండి. మీరు తప్పకుండా ఒక విస్తారమైన మార్పును కనుగొంటారు. మీరు మరింత ప్రశాంతత, మరింత స్వచ్ఛత, మరింత అంతర్గత నైతిక శక్తి లేదా బలం అనుభూతి చెందుతారు. ఇందులో ఎలాంటి సందేహం లేదు. పాత దుష్టసంస్కారాలు చాలా శక్తిమంతమైనవి కనుక, మానసిక శుద్ధీకరణకు కొంత సమయం పడుతుంది. మీరు నిరుత్సాహపడనవసరం లేదు. *నిల్ నిరాశా* - నిరాశ ా. ఆది కాల సంస్కారాల మీద గాని, ఆదికాలం కాని కాలం తో పోరాడాలి. కాబట్టి, ఎక్కువ శ్రమ అవసరం.

---

8. బ్రహ్మచార్యుల మహిమ

అచ్చులు లేకుండా ఏ భాష ా ఉండదు. కాన్వాస్ లేదా గోడ లేకుండా మీరు చిత్రాన్ని గీయలేరు. కాగితం లేకుండా మీరు ఏమీ రాయలేరు. అయినా బ్రహ్మచర్యం లేకుండా మీరు ఆరోగ్య, ఆధ్యాత్మిక జీవితం గడపలేరు. బ్రహ్మచర్యం భౌతిక ప్రగతిని, మానసిక పురోగతిని అందిస్తుంది. అది నైతికతకు ఆధారం. నిత్య జీవానికి ఆధారం ఇదే. ఇది వసంత పుష్పం, ఇది దాని రేకుల నుంచి అమరత్వాన్ని బయటకు పీల్చే పువ్వు. ఇది ఆత్మాన్ లో శాంతి జీవితానికి ఉపస్రతం. యోగులు, సాధకులు, యోగసాధకులు ఎంతో ఆతురతతో ఎదురుచూస్తున్న బ్రహ్మ-నిశ్శేషానికి ఇది గట్టి మద్దతు. అది అంతర్గత అసురులకు వ్యతిరేకంగా యుద్ధం చేయడానికి కవచం- కామ, క్రోధం, దురాశ. ఇది ఆవల ఉన్న దివ్యానందానికి ముఖద్వారంగా పనిచేస్తుంది. అది మోక్షద్వారం తెరుచుకుంటుంది. అది

నిరంతరానందానికి, అవిరామంగా, అశాశ్వతమైన ఆనందానికి దోహదం చేస్తుంది. ఋషులు, దేవతలు, గంధర్వులు, కిన్నరలు కూడా నిజమైన బ్రహ్మచారి పాదాల వద్ద సేవచేస్తారు. ఈశ్వరుడు కూడా తన నుదుటికి నిజమైన బ్రహ్మచర్యం పాదధూళి నివర్తింపజేసుకున్నాడు. సుషుమ్నా న ను తెరిచి కుండలినీ ని జాగృతం చేయడానికి బ్రహ్మచర్యం ఒక్కటే కీలకం. కీర్తి, కీర్తి, సద్గుణాలు, మన-ప్రతిష్ఠ ను తెస్తుంది. ఎనిమిది సిద్ధులు, తొమ్మిది మంది రిధిలు నిజమైన బ్రహ్మచర్యం యొక్క పాదాల క్రింద దొర్లారు. ఆయన ఆజ్ఞను వారు ఎల్లప్పుడూ అనుసరించడానికి సిద్ధంగా ఉంటాయి. మరణప్రభువు అతని నుండి పారిపోతాడు. నిజమైన బ్రహ్మచారి యొక్క మహిమ, మహిమ, మహిమలను ఎవరు వర్ణించగలరు!

బ్రహ్మచారియెన తపస దేవ మృత్యుముపగ్న త। బ్రహ్మచర్యం, తపస్సు వల్ల దేవతలు మరణాన్ని జయించారని వేదాలు ప్రకటిస్తున్నాయి. హనుమంతుడు మహావీరుడు ఎలా అయ్యాడు? బ్రహ్మచర్యం అనే ఆయుధంతోనే తిరుగులేని శక్తిని, పరాక్రమాన్ని పొందాడు. పాండవులకు, కౌరవులకు తాతఅయిన భీష్ముడు బ్రహ్మచర్యం వల్ల మరణాన్ని జయించాడు. మేఘనదుడు, పరాక్రమశాలి, మూడు లోకాలను జయించి, రావణుని కుమారుడు అయిన లక్ష్మణుని మాత్రమే. శ్రీరామచంద్రుడు కూడా ఆయనను ఎదుర్కోలేకపోయాడు. బ్రహ్మచర్యం వల్ల లక్ష్మణుడు ఆ అజేయమైన మేఘనాడును ఓడించగలిగాడు. పృథ్వీరాజచక్రవర్తి పరాక్రమం, గొప్పతనం బ్రహ్మచర్యం వల్లనే జరిగింది. ఈ మూడు లోకాలలో బ్రహ్మచారి పొందలేనిదేదీ లేదు. బ్రహ్మచార్యుల కు గల విలువ గురించి ఋషులు బాగా తెలుసు. అందుకే వారు బ్రహ్మచర్య మహిమగురించి అందమైన శ్లోకాలను ఆలపించారు.

నూనె ఒక వికలో పైకి వచ్చి, వెలుగుతో మండినట్లే, అలాగే యోగ సాధన ద్వారా వీర్యం లేదా వీర్యం కూడా ప్రవహించి తేజస్ లేదా ఓజాలుగా మారుతుంది. బ్రహ్మచారి ముఖంలో బ్రహ్మ కనుప్రకాశిస్తుంది. బ్రహ్మచార్యుడు మానవ శరీరంలో నిశ్శేషంగా ప్రకాశించే వెలుగు. ఇది వికసించిన జీవన పుష్పం, దాని చుట్టూ శక్తి, సహనం, జ్ఞానం, స్వచ్ఛత మరియు ధృతి యొక్క తుమ్మెదలు తిరుగుతూ ఉంటాయి. మరోవిధంగా చెప్పాలంటే బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించే వాడు పై లక్షణాలతో కూడిన వాడు. ఈ విధంగా లేఖనాలు స్పష్టంగా ప్రకటిస్తున్నాయి:

"అయుస్తేజో బలం వీర్యమ్ ప్రజ్న శ్రీశ్చ యసస్తపుణ్యమ్చ సత్-ప్రియత్వాంచ వర్ధతే బ్రహ్మచర్యా"

బ్రహ్మచర్యం పాటించడం వల్ల ఆయుష్షు, మహిమ, బలం, శక్తి, జ్ఞానం, సంపద, కీర్తి, సద్గుణాలు, భక్తి వంటి సద్గుణాలు, భక్తి పెరుగుతుంది.

ఆరోగ్యరహస్యం మరియు దీర్ఘాయువు

స్వచ్ఛమైన గాలి, స్వచ్ఛమైన నీరు, సంపూర్ణ ఆహారం, శారీరక వ్యాయామం, అవుట్ డోర్ గేమ్స్, బ్రిస్క్ స్టెప్స్ తో నడవడం, రోయింగ్, స్విమ్మింగ్, టెన్నిస్ వంటి లైట్ గేమ్స్ ఇవన్నీ కూడా మంచి ఆరోగ్యం, బలం మరియు అధిక నాణ్యతను మెయింటైన్ చేయడానికి దోహదపడతాయి. ఆరోగ్యం మరియు బలాన్ని పొందడానికి అనేక మార్గాలున్నాయి. ఈ మార్గాలు నిస్సందేహంగా అనివార్యం. కానీ, బ్రహ్మచర్యం అన్నిటికన్నా ముఖ్యమైనది. బ్రహ్మచర్యం లేకుండా, మీ అభ్యాసాలు అన్నీ శూన్యం. ఆరోగ్య, సంతోషాలకు సంబంధించిన అన్ని రకాల వాటిని తెరవడానికి ఇది మాస్టర్ కీ. అది ఆనందపు, అసంగత మైన ఫెలిసిటీ కి మూలరాయి. నిజమైన పురుషత్వాన్ని నిలబెట్టే ఏకైక ప్రత్యేకత ఇది.

వీర్యాన్ని సంరక్షించడం అనేది ఆరోగ్యమరియు దీర్ఘాయుర్థాల రహస్యం, మరియు శారీరక, మానసిక, మేధోమరియు ఆధ్యాత్మిక విమానాల్లో విజయం సాధించడం. బ్రహ్మచర్యం కొద్దిగా ఉన్నవాడు ఏ రోగాన్నైనా చాలా తేలికగా అధిగమించగలడు. ఒక సాధారణ మనిషి కోలుకోవడానికి ఒక నెల సమయం పడుతుంది ఉంటే, ఈ మనిషి ఒక వారం లో పూర్తిగా కుడి ఉంటుంది.

శ్రుతులు ఒక మనిషికి నిండు నూరేళ్ళు నిండు జీవితాన్ని లేదా వయస్సును ప్రకటిస్తారు. బ్రహ్మచర్యం వల్ల మాత్రమే మీరు దీనిని సాధించగలుగుతారు. పురుషులు తమ వదులుగా, అనైతిక మైన మార్గాల్లో ఉన్నప్పటికీ, దీర్ఘాయువుమరియు మేధోపరమైన శక్తులను సాధించిన సందర్భాలు న్నాయి. కానీ వారు ఒక మంచి పాత్ర మరియు కాటినిటీ కలిగి ఉంటే మరింత శక్తివంతమైన మరియు తెలివైన వారు.

ధన్వంతరి తన శిష్యులకు ఆయుర్వేదానికి సంబంధించిన అన్ని వివరాలు బోధించిన తరువాత, వారు ఈ వైద్య శాస్త్రం యొక్క కీలకోపదేశాన్ని ప్రశ్నించారు. దానికి గురువు " బ్రహ్మచర్యం నిజంగా విలువైన ఆభరణం అని నేను మీకు చెబుతున్నాను. నిజానికి అమృతం అనేది అత్యంత ప్రభావవంతమైన ఔషధం- ఇది వ్యాధులను, కుళ్ళిన మరియు మరణాన్ని నాశనం చేస్తుంది. శాంతి, ప్రకాశ, జ్ఞాపకశక్తి, జ్ఞానం, ఆరోగ్యం, ఆత్మసాక్షాత్కారం పొందాలంటే అత్యున్నతమైన ధర్మమైన బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించాలి. బ్రహ్మచర్యం అనేది అత్యున్నత మైన జ్ఞానం. బ్రహ్మచర్యమే గొప్ప బలం. బ్రహ్మచర్యం యొక్క స్వభావం ఈ ఆత్మాన్ మరియు బ్రహ్మచర్యంలో నివసిస్తుంది. బ్రహ్మచర్యం ముందు, ఆకేసులని నయం చేశాను. ఆయే, బ్రహ్మచర్యము అన్ని అశుభ సూచకములు చేయగలదు".

బ్రహ్మచర్యం పాటించడం వల్ల మంచి ఆరోగ్యం, అంతర్గత బలం, మానసిక ప్రశాంతత, దీర్ఘాయుష్షలు ఉన్నాయి. ఇది మనస్సును, నరాలను చైతన్యము చేస్తుంది. ఇది శారీరక మరియు మానసిక శక్తిని సంరక్షించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది జ్ఞాపకశక్తిని పెంపొందించి, శక్తిని, మెదడుశక్తిని పెంపొందించును. ఇది అద్భుతమైన శక్తిని, శక్తిని, శక్తిని స్తుంది. బలం, బలం లభిస్తాయి.

కన్ను మనసుకి కిటికీ. మనస్సు స్వచ్ఛంగా, ప్రశాంతంగా ఉంటే, కంటి కూడా ప్రశాంతంగా, స్థిరంగా ఉంటుంది. బ్రహ్మచర్యంలో స్థిరపడిన వాడు కళ్ళు, మధురమైన కంఠస్వరం, అందమైన రంగు ను కలిగి ఉంటారు.

బ్రహ్మచర్యం ఏకాగ్రతను పెంపొందిస్తుంది.

కాటినీస్ స్థాపన ద్వారా, సాన్నిహిత్రత్వం లభిస్తుంది. యోగి పరిపూర్ణ మైన మానసిక, శారీరక బ్రహ్మచర్యాన్ని పొందడం ద్వారా సిద్ధి ని పొందుతాడు. బ్రహ్మచర్యం దైవిక జ్ఞానాన్ని, ఇతర సిద్ధులను పొందడానికి తోడ్పడుతుంది. స్వచ్ఛత ఉన్నప్పుడు మనసు యొక్క కిరణాలు విసిగకుండా ఉంటాయి. మనసుపై దృష్టి కేంద్రీకరించడం తేలికవుతుంది. ఏకాగ్రత, స్వచ్ఛత కలిసి పోయి. ఒక ఋషి కొన్ని మాటలు మాత్రమే మాట్లాడుతున్నప్పటికీ, వినేవారి

మనస్సుల్లో ఒక లోతైన ముద్ర ఏర్పడుతుంది. వీర్యాన్ని సంరక్షించడం మరియు దాని యొక్క పరివర్తన ద్వారా సంరక్షించబడే ఓజాశక్తి దీనికి కారణం.

ఆలోచన, మాట, కర్మలలో నిజమైన బ్రహ్మచారి కి అద్భుతమైన ఆలోచనా శక్తి ఉంటుంది. అతను ప్రపంచాన్ని కదిలించగలడు. బ్రహ్మచర్యాన్ని అలవరచుకుంటే విచర శక్తి, ధారణశక్తి అభివృద్ధి చెందుతాయి. విచార శక్తి విచారణశక్తి. సత్యాన్ని గ్రహించే శక్తి, పట్టునిలుపుకోవడం ధర్మశక్తి. ఒక మనిషి తన దిగువ స్వభావానికి లొంగి, ఒక కఠినమైన బ్రహ్మచర్యం లోపించినట్లయితే, సెమినల్ శక్తి మెదడుపైకి అపక్రమమై, ఓజాశక్తిగా నిల్వ చేయబడుతుంది. తద్వారా బుద్ధియొక్క శక్తి గణనీయమైన స్థాయిలో తీవ్రతరం అవుతుంది. బుద్ధి నిర్గమంగా, స్పష్టంగా ఉంటుంది. నిరంతర జ్ఞాపకశక్తి అనంతంగా పెరుగుతుంది. ఈ కఠిన మైన బ్రహ్మచర్యం వృద్ధాప్యంలో కూడా తీవ్రమైన జ్ఞాపకశక్తిని కలిగి ఉంటుంది.

బ్రహ్మచర్యం యొక్క శక్తి ఉన్న వ్యక్తి అపారమైన మానసిక, శారీరక మరియు మేధోపరమైన పనిని చేయగలడు. అతని ముఖం చుట్టూ అయస్కాంత ంగా ఉంటుంది. కేవలం కొన్ని మాటలు మాత్రమే మాట్లాడటం ద్వారా లేదా తన ఉనికి ద్వారా కూడా అతడు ప్రజలను ప్రభావితం చేయగలడు. కోపాన్ని అదుపు చేసి, మొత్తం ప్రపంచాన్ని కదిలించగలడు. మహాత్మా గాంధీ చూడండి! అహింస, సత్యం, బ్రహ్మచర్యం- అహింస, సత్యం, బ్రహ్మచర్యం వంటి నిత్య, జాగ్రత్తగా, జాగ్రత్తగా సాధన చేయడం ద్వారా ఆయన ఈ శక్తిని పొందాడు. ఈ శక్తి ద్వారా ఆయన ప్రపంచాన్ని ప్రభావితం చేశాడు. బ్రహ్మచర్యం ద్వారా, బ్రహ్మచర్యం ద్వారా మాత్రమే మీరు జీవితంలో శారీరక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక పురోగతిని పొందగలరు.

నిజమైన బ్రహ్మచారికి బ్రహ్మాండమైన శక్తి, నిర్మలమైన మెదడు, బ్రహ్మాండమైన సంకల్పశక్తి, ధైర్యబుద్ధి, జ్ఞాపకశక్తి, మంచి విచార శక్తి ఉన్నాయని చెప్పడం మంచిది. స్వామి దయానంద మహారాజు మాహానాలను ఆపాడు. తన చేతులతో సేకత్తి ని విరిచాడు. బ్రహ్మచర్యం యొక్క శక్తి వల్లనే ఇది జరిగింది. జీసస్, శంకర, జ్ఞానదేవుడు, సమర్థ్ రాందాస్ అందరూ బ్రహ్మచారులు.

ప్రియ మిత్రులారా, బ్రహ్మచర్యం యొక్క ప్రాముఖ్యతను మీరు గ్రహించారా? "నా సోదరులారా, బ్రహ్మచర్యం యొక్క నిజమైన ప్రాముఖ్యత, మహిమను గుర్తించారా? వివిధ మార్గాల ద్వారా పొందే శక్తి, అతి కష్టం మీద, ప్రతిరోజు ఎంతో ఖర్చుపెట్టి వృధా గా ఉంటే, మీరు ఆరోగ్యంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండాలని ఎలా ఆశించవచ్చు? బ్రహ్మచర్యాన్ని లేదా బ్రహ్మచర్యాన్ని కొనసాగించడానికి పురుషులు మరియు మహిళలు, బాలురు మరియు బాలికలు తమ స్థాయిని అత్యుత్తమంగా ప్రయత్నించనట్లయితే, బలంగా మరియు ఆరోగ్యంగా ఉండటం అసాధ్యం.

ఎలక్ట్రాన్ల మధ్య కూడా బ్రహ్మచారి ఎలక్ట్రాన్లు, వివాహిత ఎలక్ట్రాన్లు ఉంటాయి. వివాహిత ఎలక్ట్రాన్ లు జతలుగా వ్యక్తమవవచ్చు. బ్యాచిలర్ ఎలక్ట్రాన్ లు విడిగా ఉంటాయి. ఈ బ్యాచులర్ ఎలక్ట్రాన్ లు మాత్రమే అయస్కాంత బలాన్ని సృష్టిస్తుంది. బ్రహ్మచర్యశక్తి ఎలక్ట్రాన్లలో కూడా కనిపిస్తుంది. మిత్రమా, ఈ ఎలక్ట్రాన్ల నుంచి మీరు కొన్ని పాఠాలు నేర్చుకుంటారా? బ్రహ్మచర్యం పాటిస్తే శక్తి, ఆధ్యాత్మిక శక్తి వృద్ధి చెందుతవా? ప్రకృతి మీకు ఉత్తమ గురువు మరియు ఆధ్యాత్మిక మార్గదర్శి.

బ్రహ్మచర్యం ద్వారా ప్రాపంచిక జీవితం యొక్క దుఃకాాన్ని అధిగమించి, ఆరోగ్యం, బలం, మానసిక ప్రశాంతత, సహనం, ధైర్యం, భౌతిక పురోగతి, మానసిక పురోగతి మరియు అమరత్వం పొందండి. లైంగిక శక్తిపై సంపూర్ణ నియంత్రణ ఉన్న వ్యక్తి ఏ ఇతర మార్గాల ద్వారా పొందలేని శక్తులను పొందుతాడు. కాబట్టి ఇంద్రియ సుఖాలలో నీ శక్తిని పొందకు. నీ శక్తిని కాపాడండి. ఉదాత్తమైన పనులు చేసి, ధ్యానం సాధన చేయండి. మీరు త్వరలోనే సూపర్ మ్యాన్ అవుతారు. మీరు భగవంతుడితో కలిసి దైవత్వాన్ని పొందుతారు.

---

9. ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో బ్రహ్మచర్యం యొక్క ప్రాముఖ్యత

బ్రహ్మచర్యం అనేది ఒక దివ్యమైన పదం. ఇది యోగ యొక్క మొత్తం మరియు పదార్థం. అవిద్య ద్వారా, ఇది మర్చిపోతే. బ్రహ్మచర్యం యొక్క ప్రాముఖ్యతను మన గొప్ప ఋషులు నొక్కి చెప్పారు. ఇది శ్రీకృష్ణభగవానుడు "అమరగీతం"లో పదే పదే నొక్కి చెప్పిన పరమ

యోగమే. ఆరవ అధ్యాయం 14లో బ్రహ్మచర్యవ్రతం ధ్యానం లో అవసరం అని చాలా స్పష్టంగా చెప్పబడింది: *బ్రహ్మచారువ్రత స్థితః*. 14వ అధ్యాయంలో బ్రహ్మచార్యుడు శరీరపు తపస్సుకు అవసరమైన వాటిలో ఒకటి అని చెప్పాడు. వేదావిర్భంధం గురించిన లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి యోగి బ్రహ్మచర్యాన్ని అభ్యసించాడని ఎనిమిదవ అధ్యాయం, 11వ శ్లోకంలో మరో ప్రకటన మనకు లబించింది. కథాపనిషత్ లో కూడా ఇదే విధమైన ప్రకటన కనిపిస్తుంది.

పతంజలి మహర్షి రాజయోగంలో కూడా యమ ఏడు మొదటి మెట్టు. అహింస, సత్య, ఆస్త్య, బ్రహ్మచర్య, అపరిగ్రహ- చంపని, సత్యరహితుడు, దొంగతనం చెయ్యనివాడు, బ్రహ్మచర్యం, బహుమతులు స్వీకరించకపోవడం వంటి సాధనే యమ. వీటిలో బ్రహ్మచర్యం అత్యంత ముఖ్యమైనది.

జ్ఞానయోగంలో కూడా దామా లేదా ఆత్మనిగ్రహం అనేది విద్యార్థికి పునాది.

మహాభారతంలో మళ్ళీ శాంతి పర్వంలో ఇలా కనిపిస్తుంది: "చాలా మంది ధర్మశాఖలే, కానీ దామా వాటిఅన్నింటికి ఆధారం".

భౌతిక లేదా ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో విజయం సాధించాలని కోరుకునే వారికి బ్రహ్మచర్యం ఎంతో కీలకమైనది. అది లేకపోతే, ప్రాపంచిక కార్యకలాపాలకు, ఆధ్యాత్మిక అభ్యాసాలకు మనిషి పూర్తిగా అనర్హుడు.

వివిధ మత ధర్మాలలో బ్రహ్మచర్యము

యుగయుగాలలో బ్రహ్మచర్యం లేదా ప్రతి మతంలో లైంగిక తకు సంబంధించిన అత్యంత ఒత్తిడి ఉంది. జానపదం అంతటా రెండవ చూపు, మానవాతీత దృష్టి అనేవి ముఖ్యంగా, కేవలం బ్రహ్మచర్యం లేని వారి కే ఆవలోకనం అనే భావన ను అమలు చేస్తుంది. కాలుష్యం పవిత్రతను నాశనం చేస్తుంది అనే వివరణకు వెస్టెర్మార్క్ అనుకూలంగా ఉంది. రియో నీగ్రోలోని ఒక తెగ వారు తమ షామన్లకు బ్రహ్మచర్యాన్ని ఆదేశించారు, ఎందుకంటే వివాహమైన వ్యక్తి ద్వారా వైద్యం చేస్తే అది ప్రభావం చూపించదని వారు నమ్మారు.

లింగ సంపర్కం వల్ల అపవిత్రుడయితే దేవతలు వారిని వింటారు అని లంబిచుస్ పేర్కొన్నాడు. ఇస్లాంలో మక్కా కు తీర్థయాత్రకు కట్టుదిట్టమైన చర్యలు అవసరం. సీనైలో థియోఫానీ సమయంలో మరియు దేవాలయంలోకి ప్రవేశించే ముందు హీబ్రూ సంఘానికి అది అవసరం. ప్రాచీన భారతదేశం, ఈజిప్టు, గ్రీసు లు ఆరాధనా సమయంలో, ఆరాధనకు ముందు సంబంధాన్ని ఆరాధకుని కింద కుటుంబంలో పాల్గొనకూడదని నియమాన్ని అమలుచేశారు. క్రైస్తవమతంలో బాప్తిస్మం, యూచరిస్ట్ రెండు సంసిద్ధతకోసం కాంటిన్స్ అవసరం.

క్రైస్తవమతంలో అత్యంత శ్రేష్ఠమైన వాడు. క్రైస్తవ గురువులు బ్రహ్మచర్యాన్ని ప్రశంసిస్తూ, వివాహం వారి దృష్టిలో, సేవచేయలేని వారికి ద్వితీయ ప్రయోజనమే. గ్రీకు చర్చి బిషప్లు ఎల్లప్పుడూ బ్రహ్మచర్యం లో ఉంటారు, వారు సన్యాసినుల నుండి ఎన్నుకోబడాలి.

ఒక స్త్రీ యొక్క వ్యక్తిని భ్రుకుటి ఆలోచనలతో తాకడానికి తనను తాను దించుకుపోయిన సన్యాసి, అతను ఆమె చేతిని పట్టుకుని లేదా ఆమె జుట్టుని తాకడం లేదా ఆమె శరీరంలోని ఏదో ఒక భాగాన్ని తాకడం ద్వారా, ఆ క్రమంలో అవమానం మరియు అధోకరణం తీసుకొస్తాడు. జీవితాంతం లైంగిక సంభోగానికి దూరంగా ఉండాలని ప్రస్తుత ప్రమాణం.

జైనులు తమ మునులపై బలాత్కరిస్తారు. లైంగిక సంబంధాలకు దూరంగా ఉండాలని నియమం. స్త్రీల గురించి చర్చించడం కాదు, స్త్రీల రూపాలగురించి ఆలోచించకూడదు. కామం అంత ఘోరంగా అంతఘోరంగా అనిపించదు.

దీనికి అనుబంధమైన ఇతర నియమాలు కూడా ఉన్నాయి. ఇది ఒక అపవిత్ర మైన చర్య, ముఖ్యంగా ప్రధాన నియమాన్ని ఉల్లంఘించే ఏదైనా చర్య లేదా పదం యొక్క అన్ని చర్యలను నిషేధిస్తుంది లేదా అది ఖచ్చితంగా పాటించబడదనే భావనకు దారితీస్తుంది.

భిక్షువు స్త్రీ ఉన్న చోట నిద్రపోవడం, అయిదారు మాటల్లో స్త్రీకి పవిత్ర బోధను బోధించడం, పెద్దమనిషి ఉంటే తప్ప, ఆ స్త్రీతో సమానంగా ప్రయాణించడం, లేదా ఆ విధంగా చేయడం కోసం ప్రత్యేకంగా ఆ స్త్రీతో కలిసి ప్రయాణించడం, లేదా ఆ విధంగా చేయడం వంటి పనులు చేయకుండా, ఆ స్త్రీతో కలిసి ఆ మార్గంలో ప్రయాణించడం, లేదా ఆ విధంగా స్త్రీతో కలిసి ప్రయాణించడం. తన చుట్టూ ప్రదక్షిణం చేస్తే, అతడు సరిగా నేర్వాలి, అతడు నిర్బంధించబడిన

కళ్ళతో నడవాలి. నిర్ధిష్ట పరిస్థితుల్లో మినహా, అతడు తన సంబంధం లేని ఏ స్త్రీ నుంచి కూడా ఒక దుస్తులకు అంగీకరించరాదు. స్త్రీతో ఏకాంతప్రదేశంలో కూర్చోకూడదు, అపవిత్రఉద్దేశంతో ఆమె తో మాట్లాడకూడదు.

బౌద్ధ " ఆర్డర్ ఆఫ్ మెండికాంట్స్ " 227 నియమాల ప్రకారం పాటిమోఖా ను పరిపాలించారు. వీటిలో మొదటి నాలుగు విశిష్ట గురుత్వాకర్షణ కు చెందినవి. ఆర్డర్ నుంచి బహిష్కరించబడ్డ నాలుగు నిబంధనలలో ఏదైనా ఒకదానిని ఉల్లంఘించడం; కనుక పరాజిక లేక అపజయానికి సంబంధించిన చర్యలకు సంబంధించిన నియమాలను వారు అంటారు.

మొదటి నియమం ఇలా చెబుతోంది: "భిక్షువు తన లోతాను స్వయం శిక్షణ, జీవన పాలన విధానాన్ని స్వీకరించాడు. ఆ తర్వాత శిక్షణ నుంచి వైదొలగలేదు లేదా ఏ జీవికి సంబంధించిన ాడు, ఏ ప్రాణికైనా తన అసమర్ధత కలిగి ఉంటాడు. "శిక్షణ నుండి వైదొలగడం" అనే సాంకేతిక వ్యక్తీకరణ, ఆ క్రమం నుండి వైదొలగడం, తిరిగి లోకంలోకి తిరిగి రావడం, ఆ క్రమంలోని ఏ సభ్యుడైనా ఏ సమయంలోనైనా స్వేచ్ఛను సంక్రమించే ందుకు సంబందించే ఒక చర్య.

నుమా "ఆర్డర్ ఆఫ్ వెస్టల్ వర్జిన్స్" ఏర్పాటు చేసినట్లు చెప్పబడింది. వారు ముప్పై సంవత్సరాల పాటు అవివాహితులుగానే ఉండిపోయారు. పాతివ్రత్య ప్రతిజ్ఞను భగ్నం చేసినందుకు సజీవసమాధి. కన్యలు అసాధారణ మైన పలుకుబడి, వ్యక్తిగత గౌరవంతో ప్రత్యేకంగా ఉండడం తో విభేదించబడ్డారు. సాధారణంగా రాయల్టీకి గౌరవసూచకమైన మార్కులు ఉండేవి. ఆ విధంగా వీధులలో, వారు ఒక లికాటర్ ముందు మరియు అత్యున్నత న్యాయాధిపతులు వారికి మార్గం సుగమం చేశారు. వారు కొన్నిసార్లు ఒక బోగీలో స్వారీ చేసే అసాధారణ మైన ఆధిక్యతను ఆస్వాదించారు; అంత కిాా ాాిాిాిాిాిాిా మరియు చనిపోయిన తరువాత వారు, ఇంపీరేటర్ల వలె, వారు చట్టాలకు అతీతులు గనుక, వారు నగరలోపల పాతిపెట్టబడటానికి అనుమతించబడ్డారు. వారు క్షమాభిక్ష నుండి వచ్చిన రాజరికపు ఆధిక్యతను అనుభవించేవారు, ఎందుకంటే, ఒక నేరస్థుడు ఉరితీతకు వెళ్ళే దారిలో ఒక నేరస్తుని నిందిస్తే, ఆయన ప్రాణానికి ప్రాణం కూడా పోకుండా ఉండవచ్చు.

డార్జిలింగ్ లోని టిబెటన్ల పెద్ద కాలనీలో, కూలీ పనులు చేస్తున్న అనేక వందల మంది పురుషులు, తమ బ్రహ్మచర్యాన్ని ఉల్లంఘించే తీవ్రమైన శిక్షలను తప్పించుకోవడానికి, టిబెట్ నుండి పారిపోయిన మాజీ లామాలు. ఆ అపరాధిని ఖండించడం, పట్టుబడితే బహిరంగంగా శిక్షించడం, అలాగే భారీ జరిమానా విధించడం, అవమానం తో బహిష్కరించడం వంటివి.

పెరూలోని "సూర్యుని కన్యలు", అంటే ఒక రకమైన యాజకులను, దుష్ప్రవర్తనలో గుర్తించబడినప్పుడు సజీవసమాధి చేయబడేంత శిక్షవిధించబడ్డారు.

ఆధ్యాత్మిక జీవితానికి పునాది అయిన బ్రహ్మచర్యం

బ్రహ్మచర్యం ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో ఒక గొప్ప విషయం. ఇది ఒక గొప్ప డిసైడరేటమ్. ఇది చాలా ముఖ్యమైనది. పరిపూర్ణ బ్రహ్మచర్యం లేకుండా, మీరు గణనీయమైన ఆధ్యాత్మిక పురోగతిని సాధించలేరు.

మోక్షపీఠము పై నున్న మూలస్తంభము. మూలరాయి అంత బలంగా లేకపోతే భారీ వర్షం కురిసినప్పుడు సూపర్ స్ట్రక్చర్ కిందపడిపోతుంది. అయినా బ్రహ్మచర్యంలో స్థిరపరచబడకపోతే, మీ మనస్సు చెడు ఆలోచనలతో నిండిపోతే, మీరు పడిపోతారు. మీరు యోగ నిచ్చెన లేదా అత్యున్నత నిర్వికల్ప సమాధి శిఖరాన్ని చేరుకోలేరు.

బ్రహ్మచర్యంలో మీకు బాగా స్థిరం కానట్లయితే ఆత్మసాక్షాత్కారం లేదా ఆత్మ జ్ఞానం మీకు కలిగి ఉండాలని ఆశించడం లేదు. నిత్యానందాల యొక్క అన్ని రకాల నుతెరిచేందుకు బ్రహ్మచర్యమే ప్రధాన సూత్రధారి. బ్రహ్మచర్యమే యోగానికి పునాది. కుళ్ళిన పునాదిమీద కట్టిన ఇల్లు కూడా సరిగ్గా పునాది వేయని పక్షంలో, పరిపూర్ణ బ్రహ్మచర్యం సాధించటం ద్వారా మీరు ధ్యానం నుంచి పడిపోతారు. మీరు పన్నెండు సంవత్సరాల పాటు ధ్యానం చేయవచ్చు. అయినా, మీ హృదయపు లోపలి భాగంలో ఉండే సూక్ష్మ మైన కామాన్ని, లేదా ఆకోరికలను నశింపచేయని పక్షంలో మీరు సమాధిలో విజయం సాధించలేరు.

కాయ సిద్ధి పొందడానికి బ్రహ్మచర్యమే ఆధారం. సంపూర్ణ బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించాలి. ఇది చాలా ముఖ్యమైనది. యోగ సాధన ద్వారా వీర్యం ఓజాశక్తిగా రూపాంతరం చెందినది. యోగికి

పరిపూర్ణ మైన శరీరం ఉంటుంది. అతని కదలికలలో ఆకర్షణ, దయ ఉంటాయి. తనకు నచ్చినంత కాలం జీవించగలడు. దీనిసే ఇచ్ఛా మృత్యు లేదా మరణం అని కూడా అంటారు.

కర్మ యోగ, ఉపాసన, రాజయోగ, హఠ యోగము, వేదాంతము, ఏది ఏమైననూ, ఆధ్యాత్మిక సాధకునికి బ్రహ్మచర్యసాధన అత్యంత ముఖ్యమైన అర్హత. పూర్తి గ్రైహజరయిన క్రమశిక్షణ ను ఔత్సాహికులు అందరూ డిమాండ్ చేశారు. నిజమైన బ్రహ్మచారి మాత్రమే భక్తిని పెంపొందించగలడు. నిజమైన బ్రహ్మచారి మాత్రమే యోగా భ్యాసం చేయగలడు. నిజమైన బ్రహ్మచారి మాత్రమే జ్ఞానసముపార్జన చేయగలడు. బ్రహ్మచర్యం లేకుండా ఆధ్యాత్మిక ప్రగతి సాధ్యం కాదు.

కామం మనిషి లోని ఆధ్యాత్మిక క్రమాంకనం లో ప్రాణాంతకమైన దెబ్బ. మీరు కామాన్ని అదుపులో పెట్టి బ్రహ్మచర్యంలో స్థిరం అయ్యేవరకు, భగవంతుడితో ఐక్యం కావడానికి దారితీసే ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో కి ప్రవేశించడానికి వీలులేదు. మీ ముక్కులో కామాన్ని మధురంగా వాసన చూస్తే, మీరు మీ మనస్సులో నిస్సంఘమైన దివ్యమైన ఆలోచనలను సంతోషించలేరు. ఆ లింగభావం లోతుగా వేళ్ళూనుకుని ఉన్న మనిషి, శత కోటి జన్మల లోనే, శత కోటి జన్మలలో కూడా వేదాంతాన్ని అర్థం చేసుకుని, బ్రహ్మసాక్షాత్కారం పొందినట్లు కలలో కూడా ఊహించలేడు. సత్యానికి వ్యామోహం ఉన్న చోట నివసించదు.

ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో లైంగిక వాంఛ లు ఒక గొప్ప అవరోధం. ఆధ్యాత్మిక అభ్యాసాలకు ఇది ఖచ్చితంగా అడ్డుకస్తుంది. శృంగార వాంఛను వినోదాత్మక మైన ఆలోచనలు మరియు క్రమం తప్పకుండా ధ్యానం ద్వారా నియంత్రించాలి. లైంగిక శక్తిని పూర్తిగా ఉపశమించాలి. అప్పుడు మాత్రమే సాధకుడు పూర్తిగా సురక్షితంగా ఉన్నాడు. లైంగిక వాంఛ యొక్క సంపూర్ణ నాశనం అంతిమ ఆధ్యాత్మిక ఆదర్శం.

లైంగిక ఆకర్షణ, లైంగిక ఆలోచనలు, లైంగిక వాంఛ అనేవి దైవసాక్షాత్కారం మార్గంలో మూడు గొప్ప అవరోధాలు. లైంగిక వాంఛ పోయినా, సెక్స్ ఆకర్షణ ఎక్కువ కాలం ఉండి, ఔత్సాహికులను ఇబ్బంది పెడుతుంది. సెక్స్ ఆకర్షణ చాలా, చాలా పవర్ ఫుల్. సెక్స్ ఆకర్షణ ఈ ప్రపంచానికి ఒక దాన్ని కట్టిస్తుంది. స్త్రీ లేదా పురుషుడు శరీరంలో ప్రతి కణాన్ని లైంగిక

మూలకంతో సర్ చార్జ్ చేస్తారు. మనసు, ఇంద్రియాలు సెక్స్ రసంతో నిండి ఉంటాయి. స్త్రీని చూడకుండా, ఆమెతో మాట్లాడకుండా పురుషుడు ఉండలేడు. స్త్రీ సాంగత్యంలో ఆనందం పొందాడు. స్త్రీ కూడా పురుషుడిపైపు చూడకుండా, అతనితో మాట్లాడకుండా ఉండజాలదు. ఆమె ఒక మనిషి సాంగత్యంలో ఆనందాన్ని పొందిస్తుంది. అందుకే సెక్స్ ఆకర్షణను పూర్తిగా తుదకు చేయడం అతనికి లేదా ఆమెకు చాలా కష్టంగా మారుతుంది. ఈశ్వరుడి అనుగ్రహం లేకుండా లైంగిక ఆకర్షణ ను నాశనం చేయలేం. లైంగిక ఆకర్షణశక్తితో *ఈ శక్తిమంతమైన శక్తిని* ఏ మానవప్రయత్నం కూడా నిర్మూలించదు. ఈ శృంగార ఆకర్షణ శక్తి

చూపు అవయవం గొప్ప దుష్పక్టీచేస్తుంది. కామంతో కళ్లు చెదిరే, వ్యభిచారాన్ని నాశనం చేయండి. అందరి ముఖాలలో భగవంతుణ్ణి చూడటానికి ప్రయత్నించండి. మళ్లీ మళ్లీ, విచక్షణ, విచక్షణ, విచారణ అనే ప్రవాహాలను జనరేట్ చేయండి. చివరికి మీరు బ్రహ్మలో లేదా అనంతంలో స్థాపితమవుతారు. మళ్లీ మళ్లీ దివ్యమైన ఆలోచనలు చేసి మీ జపాన్ని, ధ్యానాన్ని పెంచండి. లైంగిక ఆలోచన నాశనం అవుతుంది.

కళలకు, విజ్ఞానశాస్త్రానికి, కీర్తి, బిరుదులకు ఏ ప్రయోజనం ఉంది, ప్రభువు నామాన్ని లేదా ధ్యానం యొక్క పునరావృత్తి లేదా "నేను ఎవరు", మీరు కామానికి బానిసలయితే, ఏ ప్రయోజనం ఉంటుంది? ఇంద్రియ నిగ్రహం అనే కఠోర తపస్సు ద్వారా ఈ బలమైన కోరికని అదుపు చేయండి. మీరు అడ్వాన్స్ డ్ ధ్యానం చేయడానికి ముందు, కనీసం ఖచ్చితమైన భౌతిక బ్రహ్మచర్యం తీసుకోండి. అప్పుడు మానసిక పవిత్రతలో పరిపూర్ణత కోసం కృషి చేయండి.

మీ అందరిమధ్య, ఒక మరుగున పడిన షేక్స్పియర్ లేదా ఒక కాళిదాసు ఉండవచ్చు. ఒక గుప్తమైన వర్డ్స్ వర్త్ లేదా ఒక వాల్మీకి, ఒక సంభావ్య మైన సెయింట్, ఒక సెయింట్ జేవియర్, ఒక శిఖండి బ్రహ్మచారి, భీష్మ పితామహ్, ఒక హనుమంతుడు లేదా ఒక లక్ష్మణ్, ఒక విశ్వామిత్ర లేదా వసిష్ఠుడు, డాక్టర్ జె.సి. బోస్ లేదా రామన్ వంటి గొప్ప శాస్త్రవేత్త, జ్ఞాన దేవుడు లేదా గోరఖ్ నాథ్ వంటి యోగి, శంకర లేదా రామానుజవంటి తత్వవేత్త. , ఒక తులసీదాస్, రాందాస్ లేదా ఏక్ నాథ్ వంటి భక్త.

కాబట్టి, మీ దాగిఉన్న శక్తులు, అన్ని వర్ణనల శక్తిసామర్థ్యాలను బ్రహ్మచర్యం ద్వారా మేల్కొలిపి, వెంటనే భగవత్ చేతనను పొందండి, ఈ ప్రాపంచిక జీవితం యొక్క జనన, మరణ, దుఃఖాల యొక్క దుష్ఫలితాలను అధిగమించండి.

బ్రహ్మచర్యం తీసుకున్న బ్రహ్మచారి జీవితాంతం ధన్యుడు. కామాన్ని నశింపచేసి పరిపూర్ణమైన పవిత్రతను పొందడానికి చిత్తశుద్ధితో పోరాడుతున్న బ్రహ్మచారి రెండుసార్లు ఆశీర్వదించాడు. కామాన్ని పూర్తిగా నిర్మూలించి, ఆత్మసాక్షాత్కారాన్ని పొందిన బ్రహ్మచారి అని మూడుసార్లు ఆశీర్వదించబడింది. అటువంటి గొప్ప బ్రహ్మచారిలకు మహిమ! అవి భూమి మీద దేవతలు. వారి ఆశీర్వాదములు మీ కందరికీ నునుగాక.

---

10 గృహస్థులకు బ్రహ్మచర్యం

బ్రహ్మచర్యజీవితం మహిమాన్వితమైనది, అద్భుతమని నిస్సందేహంగా చెప్పబడింది. అదే సమయంలో, కుటుంబ జీవితంలో మితమైన జీవితం కూడా అంతే మంచిది మరియు ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదలకు సహాయపడుతుంది. ఇద్దరికీ సొంత ప్రయోజనాలున్నాయి. మీరు మార్గాన్ని రెండు వైపులా త్రోవ లో పయనించడానికి గొప్ప శక్తి ఉండాలి.

వర్ణాశ్రమ ధర్మం ఇప్పుడు అంతరించిపోయింది. ప్రతి ఒక్కరూ వైశ్యుడా లేక బనియా అనే వారు, హుక్ ద్వారా లేదా దొంగచేత, బిచ్చమెత్తడం ద్వారా, అప్పు లేదా దొంగతనం ద్వారా సంపద సంచయనం కోసం అత్యాశతో కూడిన ఒక బనియా. దాదాపు అందరు బ్రాహ్మణులు, క్షత్రియులు వైశ్యులు మాత్రమే. ఈ రోజుల్లో నిజమైన బ్రాహ్మణుడు, క్షత్రియుడు లేడు. వారు ఎలాగైనా డబ్బు కోరుకుంటారు. తమ కులానికి చెందిన ధర్మాలను ఆచరించడానికి ప్రయత్నించరు. మనిషి పతనానికి ఇదే మూల కారణం. గృహస్థుడు తన జీవిత దశను కచ్చితంగా నిర్వర్తిస్తే, ఆదర్శగృహికుడు అయితే సన్యాసం స్వీకరించవలసిన అవసరం లేదు. ప్రస్తుతం సన్యాసుల సంఖ్య పెరుగుతున్న ది. గృహస్థులు తమ విధులను నిర్వర్తించడంలో విఫలం కావడం. ఆదర్శగృహస్థుని జీవితం ఆదర్శవంతమైన సన్యాసి జీవితం ఎంత క్లిష్టంగా,

కఠినంగా ఉంటుంది. ప్రతితి మార్గమో, కర్మయోగ మార్గం అయినా నివృతి మార్గమో, సన్యాస మార్గం అంత కష్టమైనదీ, కఠినమూ కాదు.

ఒక వ్యక్తి తన గృహస్థుని జీవితంలో కూడా బ్రహ్మచర్యం తో కూడిన జీవితాన్ని గడుపుతున్నప్పుడు, అప్పుడప్పుడు సంభోగం లో మాత్రమే సంభోగం చేస్తే, ఆరోగ్యంగా, తెలివైన, బలమైన, అందమైన, స్వయం-త్యాగం చేసే పిల్లలను తీసుకురాగలడు. ప్రాచీన భారత దేశ పు సన్యాసినులు, సన్యాసినులు వివాహం చేసుకున్నప్పుడు ఈ అద్భుతమైన నియమాన్ని చాలా జాగ్రత్తగా పాటించేవారు. గృహస్థుగా బ్రహ్మచారి జీవితాన్ని ఎలా గడపాలో, ఆచరించడం, ఆచరించడం, ఉపదేశించటం వంటివి కూడా నేర్పేవారు. మాతృభూమి రక్షణకోసం, జాతి పరిరక్షణ కోసం, జాతి పరిరక్షణ కోసం సంతానాన్ని సృష్టించడంలో మన పూర్వీకులు నిజంగా నేలను అనుసరించారు. శ్రీమద్భాగవతం చదివిన వారికి మనువు కుమార్తె అయిన దేవహూతి, ఆమె భర్త కర్దమ ఋషి ల జీవితాలు తెలుసు. కర్దమ ఋషి ఒకసారి ఆమెను దర్శించి న తరువాత సంఖ్యతత్వ సిద్ధాంత స్థాపకుడు కపిల ముని దేవహూతి లో జన్మించాడు. పరాశరుడు వేదాంత తత్త్వశాస్త్ర స్థాపకుడు అయిన శ్రీ వ్యాసుని తీసుకురావడానికి, మత్స్యగంధిని దర్శించాడు.

మహా ఋషులు వివాహం చేసుకున్నారు, కానీ వారు కామవాంఛతో జీవితాన్ని గడపలేదు. వారి జీవితం గృహాశ్రమ ధర్మం యొక్క జీవితం. మీరు వాటిని అక్షరానికి అనుకరించడం సాధ్యం కానట్లయితే, మీరు వారి జీవితాలను మీ ముందు ల్యాండ్ మార్క్ లుగా, ఆదర్శవంతంగా, మరియు మీరు సత్యమార్గంలో పయనించాలి. గృహాశ్రమం అంటే కామ, నిరాడంబమైన జీవితం కాదు. నిస్వార్థ సేవ, ధర్మ శుద్ధ, నిరాడంబరమైన, దానధర్మాలు, మంచితనం, దయ, స్వయం సేవ, మానవాళికి ఉపయోగపడే అన్ని మంచి జీవితాధారాలు. అలాంటి జీవితం గడపగలిగితే ఒక సన్యాసి జీవితం ఎంత మంచిదయితే అంత గృహశాస్త్రి జీవితం అంత మంచిది.

వైవాహిక జీవితంలో బ్రహ్మచర్యం అంటే ఏమిటి?

చక్కగా క్రమబద్ధమైన, మితమైన వైవాహిక జీవితాన్ని గడపండి. గృహస్థునిగా మీరు బ్రహ్మచారి గా, గృహస్థధర్మ సూత్రాలకు కట్టుబడి ఉండటం ద్వారా, మితంగా, క్రమం తప్పకుండా భగవంతుని ఆరాధన ద్వారా బ్రహ్మచారిగా ఉండగలరు. వివాహం ఏ విధంగానూ మీ ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో మిమ్మల్ని కిందికి నడిపించకూడదు. ఆధ్యాత్మిక అగ్నిజ్వాలలను ఎల్లప్పుడూ మండిస్తూ ఉండాలి. మీ భార్య కూడా ఆధ్యాత్మిక జీవితపు నిజమైన మహిమను అర్థం చేసుకునేలా చేయాలి. బ్రహ్మచర్యాన్ని ఇద్దరూ కొంతకాలం ఆచరించి, ఆ తర్వాత మితిమీరిన ◌ాలను నివారించినట్లయితే, ఆమె దేశం గర్వించే బలమైన పిల్లలకు జన్మనిస్తుంది. సంరక్షత శక్తిని ఉన్నత ఆధ్యాత్మిక ప్రయోజనాల కోసం ఉపయోగించవచ్చు. తరచుగా ప్రసూతి నివారిణి ని వారిస్తుంది, మీ భార్య యొక్క ఆరోగ్యాన్ని కూడా కాపాడుతుంది.

గృహాశ్రమములో బ్రహ్మచర్యము సంభోగంలో సంపూర్ణ మితమైనది. గృహస్తులు తమ భార్యలను నెలకొకసారి సరైన సమయంలో దర్శించేందుకు అనుమతిస్తున్నారు.. లైంగిక సుఖం అనే ఆలోచన లేకుండా.. సంతానాన్ని పొందడానికి మాత్రమే అనుమతిస్తున్నారు. ఇది కూడా బ్రహ్మచర్య వ్రతం. వీరు కూడా బ్రహ్మచారులే.

గృహస్థులు ఉపవాసాలు పాటించమని, జప, ధ్యాన, ఇతర సాధనలు చేయమని తమ భార్యలను కోరాలి, ఈ బ్రహ్మచర్య వ్రతాన్ని ఆచరించడానికి ఇది దోహదపడుతుంది. గీత, ఉపనిషత్, భాగవత, రామాయణ, ఆహార నియమాల లో కూడా భార్యలకు శిక్షణ ఇవ్వాలి.

బ్రహ్మచర్యం పాటించాలంటే, మీ భార్య మీ సోదరి అని భావించండి. భార్యాభర్తల ఆలోచనను నాశనం చేసి, సోదర, సోదరభావనను పెంపొందించుకోండి. మీ ఇద్దరికీ స్వచ్ఛమైన, బలమైన ప్రేమ ఉంటుంది, ఎందుకంటే కామపు మలినాలు తొలగిపోతాయి. ఆధ్యాత్మిక విషయాలమీద మీ భార్యతో ఎప్పుడూ మాట్లాడండి. భాగవతం లోని మహాభారతగాథలను వివరించండి. సెలవుల్లో ఆమెతో కలిసి కూర్చొని, ఏదో ఒక మతగ్రంథం చదవండి. క్రమంగా ఆమె మనసు మారనుంది. ఆధ్యాత్మిక సాధనలు పట్ల ఆసక్తి, ఆసక్తి ఉంటుంది. సంసార సుఖానుసారాన్ని పోగొట్టి, ఆత్మానందాన్ని అనుభవించాలంటే దీన్ని ఆచరణలో పెట్టండి.

నేటి యౌవనస్థులు పాశ్చాత్యులను అనుకరిస్తూ, తమ భార్యలను బయటకు వెళ్లినప్పుడు ఎల్లప్పుడూ తమతో పాటు తీసుకువెళతారు. ఈ ఆచారం అన్ని వేళలా స్త్రీల సాంగత్యం లో పురుషులలో ఒక బలమైన అలవాటును సృష్టిస్తుంది . కొంచెం ఎడబాటు వల్ల చాలా బాధ, బాధ లు వస్తాయి. చాలామంది తమ భార్యలను కోల్పోయినప్పుడు షాక్ కు గురిచేస్తారు. పైగా, ఒక నెల పాటు కూడా బ్రహ్మచర్యవ్రతం తీసుకోవడం వారికి చాలా కష్టం అవుతుంది. పేద, దయనీయమైన బలహీనతలు! ఆధ్యాత్మిక దివాలా! జీవితంలో మీ భాగస్వాములకు వీలైనంత దూరంగా ఉండటానికి ప్రయత్నించండి. వారితో కొద్దిగా మాట్లాడండి. సీరియస్ గా ఉండండి. వారితో నవ్వడం లేదా జోకులు చెప్పవద్దు. సాయంత్రం వాకింగ్ కు వెళ్లండి. జ్ఞానియైన మీ పితరులేమి? పాశ్చాత్య ులల నుండి మాత్రమే మంచి దానిని పొందండి. ఫ్యాషన్, స్టైల్, డ్రెస్ మరియు ఆహారం లో నీచమైన అనుకరణ ప్రమాదకరం.

భార్య తల్లి అయినప్పుడు

నీకు ఒక కొడుకు పుట్టగానే నీ భార్య నీ తల్లి అవుతుంది, ఎందుకంటే నువ్వు కొడుకుగా పుట్టావు. కొడుకు తండ్రి శక్తి తప్ప మరేమీ కాదు. మానసిక దృక్పథాన్ని మార్చుకోండి. మీ భార్యను ప్రపంచ మాతగా సేవించండి. ఆధ్యాత్మిక సాధన ప్రారంభించండి. అభిరుచిని నాశనం చేయండి. ప్రతి ఉదయం, మీరు మంచం మీద నుంచి లేవగానే, మీ భార్య పాదాలను తాకండి మరియు ఆమెను కాళీ లేదా ప్రపంచ మాతకొరకు తీసుకెళ్ళే ముందు సాష్టాంగ నమస్కారం చేయండి. సిగ్గు పడకు. ఈ సాధన వల్ల మీ మనస్సు నుంచి 'భార్య' అనే భావన తొలగిపోతుంది. మీరు శారీరకంగా సాష్టాంగ ంగా చేయలేకపోతే, కనీసం మానసికంగా కూడా చేయండి.

బిడ్డ పుట్టగానే మనిషి కామాన్ని వదులుకోవాలి. బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించాలి. భార్యను తన తల్లిగానే చూడాలి. ఈ ఆలోచన మనసులో కి వచ్చినప్పుడు, బిడ్డ మరణిస్తున్నప్పుడు కూడా తన మానసిక దృక్పథాన్ని మార్చుకుని, భార్య ని కామరూపంలో ఎలా ఆలోచించగలడు? గృహస్థులకు ఇది ఒక గొప్ప సాధన. ఒకవేళ సంతానం లేకపోతే రెండో భార్యను వివాహం చేసుకోవడం మంచిది కాదు. అప్పుడు భార్యాభర్తలు ఇద్దరూ కలిసి బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటిస్తూ ఆధ్యాత్మిక మార్గాన్ని అనుసరించవచ్చు.

ఆధ్యాత్మిక భాగస్వామ్యంలో జీవితాన్ని గడపడం

మనువు ఇలా అంటాడు: "మొదటి జన్మించబడ్డ శిశువు ధర్మానికి, మిగిలిన కామానికి లేదా కామానికి జన్మనిస్తోంది. కేవలం ఆనందం కోసం చేసే లైంగిక చర్య సమర్థనీయమైనది కాదు" అని ఆయన అన్నారు. నలభై సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న గృహికులు అయిన ఆత్మసాక్షాత్కారం యొక్క మార్గాన్ని త్రోసిపుచే సాధకులు జీవితంలో తమ భాగస్వాములతో సంబంధాన్ని విడిచిపెట్టాలి. ఎందుకంటే, లైంగిక సంపర్కం అన్ని చెడు ఆలోచనలను పునరుజ్జీవింపచేసి, వారికి కొత్త జీవితాన్ని ఇస్తుంది. వివాహాన్ని ఇప్పుడు ఇద్దరు ఆత్మల యొక్క పవిత్ర కూటమిగా పరిగణించాలి. వారి స్వభావాన్ని సంపూర్ణంగా దైవీకరణం చేయడానికి, మరియు మంచి క్రమబద్ధమైన ధర్మగృహజీవితం ద్వారా, జీవిత లక్ష్యాన్ని సాక్షాత్కరపడానికి- భగవంతుడి సాక్షాత్కారం కొరకు. ఈ జన్మలో శీఘ్రఆధ్యాత్మిక ప్రగతి, ఆత్మసాక్షాత్కారం పొందాలనుకుంటే, భార్యాభర్తలు, ఇప్పటి నుండి సంపూర్ణ భౌతిక బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించాలి. ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో అర్ధాయుషల కొలమానాలేమీ లేవు.

నలభై ఏళ్లు దాటిన మీరు గృహస్తులా? అప్పుడు మీరు ఇప్పుడు పరిపూర్ణ బ్రహ్మచారి కావాలి. మీ భార్య కూడా ఏకాదశి నాడు ఉపవాసం ఉండాలి. ఇప్పుడు చెప్పకండి స్వామీ! నేనేం చేయగలను? నేను ఒక ఇంటివాడను". ఇది కుంటి సాకు. మీరు ఎంత కాలం ఒక ఉద్వేగభరితమైన గృహస్థుడిగా ఉండాలని అనుకుంటున్నారు? ఇది జీవితచివరి వరకు? తినడం, నిద్రపోవడం, ప్రోక్రియేట్ చేయడం కంటే జీవితంలో ఒక గొప్ప మిషన్ లేదా? మీరు ఆత్మయొక్క నిత్యమైన ఆనందాన్ని అనుభవించాలని కోరుకోరా? ప్రాపంచిక సుఖాలను రుచి చూసినావు. మీరు ఒక గృహస్థదశను దాటారు. మీరు ఒక యువకుడు అయితే నేను మిమ్మల్ని క్షమించగలను, కానీ ఇప్పుడు కాదు. ఇప్పుడు ప్రపంచంలో ఉండివనప్రస్థమరియు మానసిక సన్యాసదశకు సిద్ధం అవ్వండి . ముందుగా మీ గుండెరంగు. ఇది నిజంగా ఉదాత్తమైన జీవితం. మిమ్మల్ని మీరు సిద్ధం చేసుకోండి. మనస్సును క్రమశిక్షణలో పెట్టుకోండి. నిజమైన సన్యాసం మానసిక అనుబంధం లేనిది. నిజమైన సన్యాసం అంటే వాసనుల విధ్వంసం, 'ఐ-నెస్', 'గని-నెస్', స్వార్థం మరియు పిల్లల కోసం మోహా, శరీరం, భార్య మరియు ఆస్తి. హిమాలయ గుహల్లో కి మీరు రిటైర్ కావాల్సిన అవసరం లేదు. పై మానసిక స్థితిని సాధించండి. శాంతి మరియు పుష్కలమైన కుటుంబం మరియు పిల్లలతో

ప్రపంచంలో జీవించండి. ఈ ప్రపంచంలో ఉండండి, కానీ ప్రపంచం నుండి దూరంగా ఉండండి. ప్రాపంచిక తటస్తనాన్ని విడిచిపెట్టండి. ఇది నిజమైన సన్యాసము. నేను నిజంగా కోరుకుంటున్నారో ఈ. అప్పుడు మీరు రాజుల రాజు అవుతారు. నేను చాలా సంవత్సరాలుగా ఇలా నా గొంతు పై భాగంలో అరుస్తున్నాను, కానీ చాలా తక్కువ మంది మాత్రమే నా బోధనను పాటిస్తున్నారు.

మంచి భార్య, ఒక యోగ్యుడైన ఆభరణం, ప్రవృత్తి మార్గానికి చెందిన వారికి ఈశ్వరుని అనంతమైన కృప యొక్క భౌతికీకరణ. జీవితంలోని ప్రతి రంగంలోనూ సామరస్యం అనేది ఒక జంటకు ప్రభువు ఇచ్చే అరుదైన కానుక. ప్రతి భాగస్వామి కూడా ఈ పదానికి ప్రతి అర్థంలో ఒక నిజమైన సహచరుడు కావాలి. గృహస్థ ఆశ్రమం అనేది దైవావలోచానికి పరిణామ నిచ్చేన లో ఒక సురక్షితమైన రంగము. లేఖన నియమాలను పాటించి అనంతమైన ఆనందాన్ని అనుభవించండి. నిజమైన కలయికను ఆధ్యాత్మిక ప్రాతిపదికన స్థాపించవచ్చు. మీ రెండు జీవితంలోని ఉమ్మడి లక్ష్యాన్ని అంటే దేవుని సాక్షాత్కారం కోసం ఆశించాలి. మీ చుట్టూ నివసిస్తున్న జంటలు భౌతికవాదంలో, తమ వ్యక్తిగత సామర్థ్యంలో ఒకరినొకరిని కిందకు లాగడానికి, ఒకరినొకరు కిందికి లాగడానికి, ఇద్దరూ ఆధ్యాత్మిక సాధనలో వేగంగా ముందుకు దూసుకుపోడానికి ఒకరితో ఒకరు పోటీ పడాలి. ఎంత వినూత్న పోటీ! జీవిత భాగస్వామి లాంటి పోటీదారుఉండడం ఎంత ఆశీర్వాదమో కదా!

---

11. స్త్రీలు, బ్రహ్మచారలు

ఒక ఔత్సాహికుడు ఇలా వ్రాస్తున్నాడు: "వీర్య ఏర్పాటు, అదే ఓటమి కి సంబంధించిన ఒకే సిద్ధాంతం స్త్రీల విషయంలో కూడా మంచిదా కాదా అని తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నాను. నిజానికి అవి పురుషులతో సమానంగా ప్రభావితం కాగలవా?" ఈ ప్రశ్న చాలా ముఖ్యమైనది, ముఖ్యమైనది. అవును, లైంగిక చర్యలో పాల్గొనడం స్త్రీ వ్యవస్థకు సంబంధించి, పురుషునిలో ఉన్నంత శక్తివంతంగా ఉంటుంది. ఇది వ్యవస్థపై విధించే నాడీ ఒత్తిడి నిజంగా చాలా గొప్పది.

ఆడ గొనాడ్లు, అండాశయాలు, పురుషులలో వృషణాలకు సంబంధించినవి, ఉత్పత్తి, అభివృద్ధి మరియు పరిణతి చెందిన వీర్యం వంటి కీలక శక్తి. ఇది అండం. స్త్రీ నిజానికి తన శరీరం నుండి ఈ విషయం కోల్పోదు, పురుషుడిలో వీర్యం విషయంలో వలె, అయినప్పటికీ, లైంగిక చర్య కారణంగా, అది అండాశయాలను వదిలి, పిండం ఏర్పడటానికి గర్భధారణ ప్రక్రియలో జరుగుతుంది. స్త్రీ కి సంతానబలం ఎంత బలమో, ఎంత శ్రమ ో అందరికీ తెలుసు. ఈ శక్తి పదే పదే క్షీణించడం, ప్రసవం లో ఒత్తిడి వల్ల ఆరోగ్యవంతులైన స్త్రీల లోపము, వారి శక్తి, అందం, దయ, వారి యవ్వన, మానసిక శక్తి తో పాటు వారి శక్తి, శక్తి కూడా నాశనం చేస్తాయి. కళ్ళు లోపలి శక్తులకు సూచనగా ఉండే మెరుపుమరియు మెరుపును కోల్పోతాయి.

ఈ చర్య యొక్క తీవ్రమైన ఉద్రేకం నాడీ వ్యవస్థను ఛిన్నాభిన్నం చేస్తుంది మరియు కూడా నీరసానికి కారణమవుతుంది. వారి వ్యవస్థ మరింత సున్నితమైనది మరియు అధిక-స్ట్రంగ్, ఆడ వారు పురుషుల కంటే ఎక్కువగా ప్రభావితం చేస్తారు.

మహిళలు తమ అమూల్యమైన ప్రాణశక్తిని కాపాడుకోవాలి. స్త్రీల శారీరక, మానసిక శ్రేయస్సు కు అండాశయాల ద్వారా స్రవిచే అండం మరియు హార్మోన్లు చాలా అవసరం.

స్త్రీలు కూడా బ్రహ్మచర్య వ్రతం పాటించాలి. వీరు కూడా మీరాబాయి వంటి నైష్టిక్ బ్రహ్మచారినిలుగా ఉండి, భగవంతుని సేవ, భక్తికి అంకితమై ఉంటారు. లేదా వారు గార్గి, సులాభా వంటి బ్రహ్మవిచర చేయవచ్చు. వీరు బ్రహ్మవిచారినిలుగా, బ్రహ్మను విచారించేవారుగా, ఈ మార్గాన్ని అవలంబిస్తే, వారు బ్రహ్మవిచారినిలుగా ఉంటారు.

గృహస్తు-ధర్ములు లేదా గృహిణులైన స్త్రీలు పతివ్రతా ధర్మాన్ని లేదా పాతివ్రత్య వ్రతాన్ని ఆచరించాలి. సావిత్రి, అనసూయలను ఆదర్శంగా తీసుకోవాలి. వారు తమ భర్తలలో శ్రీకృష్ణుని చూసి, మజ్నులో లైలా లాగా భగవంతుణ్ణి సాక్షాత్కరిస్తుంది. వీరు అన్ని క్రియలు అంటే ఆసానలు మరియు ప్రాణాయామాలు కూడా ఆచరించవచ్చు. వీరు తమ ఇళ్లలో నిత్యం సంకీర్తన, జప, ప్రార్థనచేయాలి. భక్తి ద్వారా, వారు తమ లోలోన భక్తి ని కలిగి ఉంటారు కనుక, వారు సులభంగా మోహాన్ని నాశనం చేయగలరు.

ఎందరో స్త్రీలు అద్భుత పనులు చేసి, పవిత్రతను ప్రపంచానికి చూపించారు. భర్త ల ప్రాణాలను కాపాడడానికి, పవిత్రత అనే శక్తితో నలుయిని సూర్యుని ఉదయించడాన్ని ఆపింది. అనసూయ త్రిమూర్తులను బ్రహ్మ, విష్ణు, మహేశ్వరులను నిర్వాణ భిక్షువులను పిల్లలుగా మార్చింది. ఆ శక్తి తోనే ఆమె గొప్ప దేవతలని శిశువులుగా మార్చగలిగింది. సావిత్రి తన భర్త అయిన సత్యవన్ ని, యమభటుని ముక్కు నుండి తన పవిత్రతను తిరిగి తెచ్చుకుంది. ఇది పవిత్రత లేదా బ్రహ్మచర్యం యొక్క శక్తి. పవిత్రతతో ఆదర్శగృహిణజీవితాన్ని గడిపే మహిళలు కూడా అనసూయ, నాళైని లేదా సావిత్రి లా గా మారవచ్చు.

బ్రహ్మచారినిలు -ప్రాచీన, ఆధునిక

పూర్వకాలంలో భారతదేశంలో బ్రహ్మచారినిలు ఉండేవారు. వారు బ్రహ్మవదినిలు; బ్రహ్మగురించి ప్రసంశలు చేశారు. గృహస్థధర్మానికి అంకితమైన గృహస్థధర్మిజీవితాన్ని గడపాలని వారు కోరుకోలేదు. వారు ఋషులకు, మునులకు తమ ఆలనాలలో సేవ చేసి బ్రహ్మవిచారము చేసి రి. జనశ్రుతి మహారాజు తన కుమార్తెను ఋషి రైక్వ సేవలో ఉంచాడు. ఇది చాండొగ్య ఉపనిషద్ లో కనిపిస్తుంది.

సులాభా చాలా చదువుకున్న మహిళ. ఆమె ఒక రాజ కుటుంబంలో జన్మించింది. ఆమె బ్రహ్మచారిని. ఆమె మతం లో విముక్struced ందని ఉపదేశించారు. ఆమె సన్యాసిని గా ఆచరించింది. ఆమె జీవన విధానానికి సంబంధించిన పద్ధతులలో ఆమె దృఢంగా ఉండేది. ఆమె తన ప్రతిజ్ఞల్లో స్థిరంగా ఉంది. దాని యాజమాన్యాన్ని గురించి ఆలోచించకుండా ఆమె ఒక్క మాట కూడా మాట్లాడలేదు. ఆమె యోగిని. ఆమె ఒక సన్యాసజీవితం నడిపింది. ఆమె జనకుని ఎదుట తన ఆస్థానంలో హాజరై బ్రహ్మవిద్య గురించి, ఆత్మ విజ్ఞానశాస్త్రం గురించి అతనితో గొప్ప చర్చ చేసింది.

గార్గి బ్రహ్మచారిని కూడా. ఆమె కూడా చాలా సంస్కారి. బ్రహ్మవిద్యపై యాజ్ఞవల్క్యుని తో సుదీర్ఘ చర్చ కూడా చేసింది. వీరి మధ్య సంవాదం బృహదరన్యక ఉపనిషత్ లో వస్తుంది.

యూరపులో కూడా బ్రహ్మచర్యం వహించిన స్త్రీలు ఎందరో ఉన్నారు. కఠోర తపస్సు, ప్రార్థన, ధ్యానం కోసం తమ జీవితాలను అంకితం చేసిన వారు కూడా ఉన్నారు. వారికి సొంత

ఆలనాములు ఉండేవి. భారతదేశంలో, ప్రస్తుతం కూడా బ్రహ్మచారినీస్ జీవితాన్ని గడిపే విద్యావంతులైన మహిళలు ఉన్నారు. పెళ్లి చేసుకోవడం ఇష్టం లేక. గత జన్మల మంచి సంస్కారాల శక్తి వల్ల ఇది ఏర్పడింది. పాఠశాలల్లో ఆడపిల్లలకు విద్యను అందిస్తాము. పేద బాలికలకు ప్రైవేటుగా ఉచితంగా ట్యూషన్ లు చెప్పి వారికి కుట్టు పని, ఇతర గృహపనులలో శిక్షణ ఇస్తారు. వీరు ఉదయం మరియు సాయంత్రం పూట ధ్యానం చేస్తారు. కీర్తన చేస్తారు. వీరు రోజువారీ ఆధ్యాత్మిక డైరీని ఉంచుతారు. వీరు సత్సంగ తరగతులు మరియు కీర్తన్ ను స్త్రీలలో నిర్వహిస్తారు. వీరు ఆసానాస్ మరియు ప్రాణాయామం అభ్యాసంలో బాలికలకు శిక్షణ నిస్తారు. వారు గీత, ఉపనిషత్ ల గురించి ఉపన్యాసాలు ఇస్తారు. వీరు మతసంబంధిత విషయాలపై ఆంగ్లం, సంస్కృతం, హిందీ భాషలలో ఉపన్యాసాలు చేస్తారు. సెలవుదినాల్లో, ముఖ్యమైన సందర్భాల్లో సామూహిక ఆధ్యాత్మిక జాగృతి కోసం పెద్ద ఎత్తున స్త్రీల కోసం మతసంబంధ మైన సమావేశాలు నిర్వహిస్తారు.

కొన్ని సార్లు సమీప గ్రామాలకు వెళ్లి పేదలకు ఉచితంగా మందులు పంపిణీ చేస్తారు. వీరికి ప్రథమ చికిత్స, హోమియోపతి, అల్లోపతి, జీవ రసాయన వైద్య శాస్త్ర పరిజ్ఞానం ఉన్నాయి. వీరు రోగులకు నర్సింగ్ చేయడంలో శిక్షణ ను కలిగి ఉంటారు. సంస్కృత, ఇంగ్లీషు, హిందీ భాషల్లో బాగా చదువుకున్న బ్రహ్మచారిని, బాలికలకు ఒక సంస్థ అధిపతి. పేద బాలికలకు సొంత ఖర్చుతో ఉచిత ప్రైవేటు పాఠశాలను కూడా నిర్వహిస్తోంది. ఇది నిజంగా చాలా ఉదాత్తమైన సేవ.

అలాంటి అమ్మాయిలు, మహిళలు నిజంగా భారతదేశానికి ఒక వరం. వీరు స్వచ్ఛత మరియు స్వీయ త్యాగం తో కూడిన జీవితాన్ని గడుపుతారు. వీరు ఇక్కడ పరమానందాన్ని, ఐశ్వర్యాన్ని మరియు పేరుప్రఖ్యాతులను పొందుతారు మరియు ఇక పై అత్యున్నత శాంతి యొక్క శాశ్వత మైన ఆవశ్smareను పొందుతారు. ఈ వర్ణనకు సంబంధించిన మరిన్ని బ్రహ్మచారులు భారతదేశానికి అవసరం, వీరు తమ జీవితాలను సేవ, ధ్యానం మరియు ప్రార్థనలకు అంకితం చేయవచ్చు.

పూర్వకాలంలో ఒక మహారాణి ఉండేది. వారు మామూలు దుస్తులు ధరించి, సాధారణ భోజనం చేసి, సాధువులకు, పేద ప్రజలకు సేవ చేసి, సన్యాసుల మధ్య ఎప్పుడూ

జీవించేవారు. ఆమెకు శాస్త్రాల పై మంచి అవగాహన ఉండేది మరియు ఆమె క్రమం తప్పకుండా ధ్యానం మరియు ప్రార్థన చేసింది. మౌనాన్ని పాటించింది. మౌనవ్రతం పాటించింది. కొన్ని నెలలపాటు మౌనంగా ఉండి, ఏకాంతంలో గడిపి, తన రాజ్యాన్ని కూడా పరిపాలించింది.

అక్కడ చదువుకున్న మహిళ ఎం.బి.బి.ఎస్. ఆమె భర్త మంచి పొజిషన్ లో ఉన్నాడు. ఆమె రోగులకు ఉచితంగా చికిత్స చేస్తుంది. ఆమె సందర్శనకు ఎలాంటి ఫీజులు వసూలు చేయదు. సమాజానికి ఆమె ఎంతో సేవ చేస్తుంది. ఆమె ఉద్యోగం వేటగాళ్లు కాదు. ఆమె లోభానికి దూరంగా ఉంటుంది. ఆమె గుండె శుద్ధి కోసం వైద్య సేవ చేస్తుంది. పేద ప్రజల వైద్య సేవను ఆమె దేవుని ఆరాధనగా భావిస్తారు. ఇంటిని చూసుకుంది. ఆమె మతపరమైన పుస్తకాలను చదువుకొని, ధ్యానం, ఆరాధన, ప్రార్థనల్లో కొంత సమయం గడుపుతోంది. ఆమె ఒక ఆదర్శ మహిళ, ఆమె ఒక మహిమాన్వితమైన మరియు పుణ్యవంతమైన జీవితాన్ని గడుపుతోంది.

లూజ్ లైఫ్ అంటే స్వేచ్ఛ కాదు

అలాంటి ఆదర్శ స్త్రీల అవసరం ప్రపంచమంతా ఉంది. ఈ లోకం లోనుండి మహిమాన్వితమైన స్త్రీలతో కలిసి ఉండాలని నేను కోరుకుంటాను. నేను మహిళలను ఖండించను. వారికి విద్య, స్వేచ్ఛ ఇవ్వడాన్ని నేను వ్యతిరేకించను. నాకు స్త్రీలపట్ల అత్యున్నత మైన పూజ్యత ఉంది. నేను వారిని దేవీ దేవతలా, దేవతలా ఆచమి. కానీ, నేను మహిళలకు స్వేచ్ఛను ఇవ్వను. నేను అలాంటి విద్య, సంస్కృతి వారికి అనుకూలంగా ఉన్నాను - అమరత్వం మరియు మహిమాన్వితమైనది, వారు సావిత్రి మరియు దమయంతి వంటి సులాభా, మీరా మరియు మైట్రయ్ వంటి ఆదర్శ మహిళలుగా తయారు చేస్తారు. నేను కోరుకుంటున్నది ఇదే. ప్రతి ఒక్కరూ కూడా ఇదే విధంగా ఇష్టపడతారు.

లూజ్ లైఫ్ అనేది పరిపూర్ణ స్వేచ్ఛ కాదు. ఈ తప్పుడు స్వేచ్ఛను సద్వినియోగం చేసుకుని భారత దేశానికి చెందిన కొందరు మహిళలు తమ నిరుపత్యం గా చేసుకున్నారు. చదువుకున్న స్త్రీ గా పిలువబడే ఈ స్వేచ్ఛకి ఇప్పుడు హద్దు లేదు. ఈ స్వేచ్ఛ వల్ల అనేక ఇళ్లు నాశనం చేయబడ్డాయి. ఇది సమాజంలో రుగ్మతలను సృష్టించింది. ఇది అనేక

గౌరవనీయకుటుంబాలకు అవమానం తెచ్చిపెట్టింది. ఆ బాలికలు, స్వేచ్ఛకోసం తమ అసంగత మైన కోరికతో, హద్దును అధిగమించి, గతకాలపు స్త్రీలు ఆ అమూల్యమైన ఆస్తిని కోల్పోయారు.

స్వేచ్ఛగా పురుషులతో కలవడం ద్వారా స్త్రీ తన హుందాతనాన్ని, వినయాన్ని, స్త్రీ త్వాన్ని, తన వ్యక్తిత్వాన్ని, వ్యక్తిత్వాన్ని కోల్పోతుంది. పురుషులతో స్వేచ్ఛగా కలిసిపోయిన స్త్రీ తన పవిత్రతను ఎక్కువ కాలం కాపాడజాలదు. మినహాయింపులు ఉండవచ్చు, మరియు ఉన్నాయి. ప్రజా జీవితంలో స్వేచ్ఛగా పురుషులతో కలిసిపోయి, ఇంకా స్వచ్ఛంగా ఉండిన స్త్రీ తప్పకుండా మానవాతీతుడయి ఉండాలి. తన సహజ మైన అభిరుచిగల ఒక సాధారణ స్త్రీ త్వరలోనే లొంగిపోనుంది. మానవ నైజం దానంతట అదే నెరవేరుస్తుంది.

ఒక స్త్రీ యొక్క స్వచ్ఛత ను కోల్పోతే, ఆమె జీవితంలో ఏమి ఉంటుంది? సమాజంలో ఉన్నత వర్గాల్లో తిరుగుతూ, సంపదలో దొర్లుతూ, ఆమె లోపభూయిష్ఠంగా ఉన్నప్పటికీ, ఆమె కేవలం ఒక సజీవ శవం మాత్రమే. మిసిమియస్ మిక్సింగ్ వల్ల విపత్కర ఫలితాలు వస్తాయి. వేర్లు ఏకాంతంలో జీవించే ఋషులు, యోగులు కూడా అజాగ్రత్తతో ఉంటే ప్రకృతి లోని చీకటి శక్తులచే కూలబడిపోతారు. మరి, రోజు సుగంధ ాలు, తీపి పదార్థాలు తినే స్త్రీలు, లేసు అంచులు, పట్టు వస్త్రాలు ధరించిన స్త్రీలు, మరీ మిక్సింగ్ కు ఇచ్చే వారు, ఆత్మనిగ్రహం లేని జీవితం గడపలేని వారు, మతశిక్షణ, క్రమశిక్షణ లేని వారు, ఆంతరిక జీవితం గురించి, మతం గురించి అవగాహన లేని వారు, ఈ మధ్య కాలంలో ఏ మతం లో నుంకో? ఓ జ్ఞాని పాఠకుడు! మీ స్వంత పరిశీలన, ప్రతిబింబం, కాగ్జిటేషన్ మరియు చర్చ కొరకు నేను దీనిని విడిచిపెట్టాను.

స్త్రీలు తమ పట్ల, వారి కుటుంబ సభ్యులపట్ల అగౌరవాన్ని, అగౌరవాన్ని, వారి శీలాన్ని భంగం కలిగించే విధంగా ఏ పనీ చేయకూడదు. శీలం లేకుండా, ఒక పురుషుడు లేదా స్త్రీ జీవించి ఉన్నప్పుడు చనిపోయినట్లుగా పరిగణించబడుతుంది. సమాజంలో మహిళలు ముందుకు సాగేటప్పుడు చాలా జాగ్రత్తగా, జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఎక్కువగా మాట్లాడటం, ఎక్కువగా కలపడం, గఫ్ ఫావ్ మరియు ముసిముసి నవ్వులు ఆడడం వంటి వాటికి దూరంగా ఉండాలి. వీరు ఎల్లప్పుడూ హుందాతనంగా నడవాలి తప్ప పిరుదుల ఁఊగకుండా ఉండాలి. వారు

పురుషులను ఒక ఎగుడుతో చూడకూడదు. దుస్తులు మరీ బిగుతుగా లేదా బహిర్గతం గా ఉండరాదు. మేకప్ మానండి.

ఆధ్యాత్మిక జీవితానికి పిలుపు

ఓ దేవీ! ఫ్యాషన్ మరియు ప్యాషన్ తో మీ జీవితాలను వృధా చేయవద్దు. మీ కళ్ళు తెరవండి. నీతిమార్గంలో నడవండి. మీ పతివ్రత ధర్మాన్ని కాపాడుకోండి. మీ భర్తలో దైవత్వాన్ని చూడండి. భగవద్గీత, ఉపనిషత్, భాగవత, రామాయణాలను అధ్యయనం చేయండి. మంచి గృహస్థధర్మినీ, బ్రహ్మవిచారినీలు అవుతారు. అనేక మంది గౌరాంగులను తీసుకురండి. ప్రపంచ పురోబిలిని పూర్తిగా నీ చేతిలో నే ఉంది. మీరు ప్రపంచ మాస్టర్ కీ ని కలిగి ఉన్నారు. ఎలీషియన్ దివ్యానందం తలుపు తెరవండి. వైకుంఠాన్ని మీ ఇంటికి తీసుకురండి. మీ పిల్లలకు ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో శిక్షణ ఇవ్వండి. వారు యుక్తవయస్సులో ఉన్నప్పుడు ఆధ్యాత్మిక బీజాన్ని విత్తండి.

ఓ దేవా! ఆత్మలో ఉన్న ఏకైక నిజ జీవితం, మహోన్నతమైన, ఉన్నతమైన జీవితం కోసం మీరు కృషి చేయరా? భూమ్మీద జీవం లోని చిన్న చిన్న విషయాలతో మీరు సంతృప్తిని సంతృప్తిని సంతృప్తినికలిగివుంటే సరిపోతుందా? యాజ్ఞవల్క్యుని తో మైతరేయి ఏమన్నాడో గుర్తుందా? "ఈ ప్రపంచపు సంపదతో నేను అమరుడనై ఉండకపోతే నేనేం చేయగలను?" అని ఆమె భర్తతో అడిగింది. ఈ లోకంలో ఎంతమంది స్త్రీలు ఒక స్త్రీ యొక్క ఉపనిషద్ ఆదర్శాన్ని గురించి ఈ జ్ఞానయుక్తమైన సామెతను నొక్కి చెప్పగలిగేంత ధైర్యవంతులు?

సంసార బంధనంతో తమను తాము సంకెళ్ళు వేసి బంధించుకోవడం ప్రపంచ పు మాతృ, సోదరీమణుల జన్మహక్కు కాదు. కుటుంబంలో ఇరుక్కుపోవడం, పిల్లలు, బంధువులు ఉండటం అనేది ధైర్యవంతమైన మరియు వివక్షత కలిగిన మహిళలకు ఆదర్శం కాదు. ప్రపంచంలోని ప్రతి తల్లి తన బాధ్యతను, తన పిల్లలను, తన కుటుంబాన్ని, భర్తను, నిజమైన వెలుగును, ఆధ్యాత్మిక జీవితాన్ని వెలిగించే బాధ్యతను గుర్తించాలి. మదాలసఎంత మహిమాన్వితమైన తల్లి! ఆమె తన పిల్లలను పోస్ట్ గ్రాడ్యుయేట్ పరీక్ష వరకు చదివి, తరువాత ఏదో ఒక ఉద్యోగం కోసం కోరమని అడిగింది? *శుద్ధోసి, బుద్ధోసి, నిరంజనోసి, సంసార మయ*

పరివర్జితోసి- మీరు శుద్ధులూ, మీరు చైతన్యవంతులు, మీరు సంసార మాయను, సంసార మాయను గురించి విర్రతము. మదలాస తన పిల్లలకు ఆవసరమైన ప్పుడు ఇచ్చిన అద్వైత ం. నేటి ప్రపంచంలో ఎంతమంది తల్లులు తమ పిల్లలకు ఇంత లోతైన జ్ఞానాన్ని నేర్పే అదృష్టం లభించింది? మరోవైపు, నేటి తల్లులు తమ పిల్లల ఆధ్యాత్మిక ధోరణిని సూక్ష్మస్థితిలో నే నైనా అణచివేసేందుకు ప్రయత్నిస్తారు! ఎంత విచారకరమైన, దయనీయమైన పరిస్థితి! మేలుకో, తల్లులారా! మీ గాఢనిద్ర నుండి మేల్కొనండి. మీ బాధ్యతను గుర్తించండి. మీలో ఆత్మస్థత కలిగి ఉండండి. మీ పిల్లలను ఆధ్యాత్మికంగా చేయండి. మీ భర్తలను కూడా ఆధ్యాత్మికంచేయండి, మీరు కుటుంబ నిర్మాతలు! చూడాలా తన భర్తను ఎలా ప్రకాశిస్తుందో గుర్తుతెచ్చుకోండి. మీరు దేశాల నిర్మాతలు! మీరు ప్రపంచ నిర్మాతలు! కాబట్టి, మిమ్మల్ని మీరు ఆధ్యాత్మికంగా ఉంచుకోండి. సులాభా, మైతరేయీ, గార్గి ఆత్మను మీలో మీరు దృఢంగా చేసుకోండి. పిరికిపందగా ఉండకండి. మీ మాంసపు ఇళ్ళలోనుండి బయటికి రండి- భ్రమగృహాలూ, మాయగృహాలూ!

మీరు నిజమైన సన్యాసుడయిఉండండి మరియు నిజమైన మహిమ, నిజమైన గొప్ప, ఎందుకంటే అది నిజమైన ధైర్యం మరియు ధైర్యం, అదే నిజమైన జ్ఞానం మరియు అవగాహన. ఆత్మలో ఉన్నత జీవితం గురించి తెలియని వారు ఆమెలో ఆధ్యాత్మిక అగ్నికి ఆజ్యం పోస్తే స్త్రీ కాదు. స్త్రీ కర్తవ్యం కేవలం కుటుంబం కాదు; ఆమె విధి కూడా కుటుంబానిదాటి ఆమె డ్యూటీ లో గాజులు, జాకెట్లు, పౌడర్లు, వాసనలు ఉండవు. తన పిల్లలకు ఉపాధి కల్పించడం ఆమె విధి కాదు. ఆమె కర్తవ్యం ఆత్మ, ఆత్మ, బ్రహ్మ ము. అలాంటి స్త్రీ భగవంతునికి నిజమైన ప్రతీక. ఆమెను ఆరాధించాలి, ఆరాధించాలి!

---

12. బ్రహ్మచార్యులు మరియు విద్యా పాఠ్యప్రణాళిక

ప్రస్తుత విద్యా విధానాన్ని మన ప్రాచీన గురుకుల వ్యవస్థతో పోల్చిచూస్తే ఈ రెండింటి మధ్య విస్తృత అగాధం ఉంది. మొదటిది, ప్రస్తుత విద్యా వ్యవస్థ చాలా ఖర్చుతో కూడుకున్నది. ప్రస్తుతం విద్యయొక్క నైతిక పార్శ్వాన్ని పూర్తిగా విస్మరించబడింది. గురుకులంలో ప్రతి విద్యార్థి స్వచ్ఛంగా ఉండేవాడు. ప్రతి విద్యార్థి, పరిపూర్ణ నైతిక శిక్షణ కలిగి. ఇది ప్రాచీన సంస్కృతి

యొక్క ప్రధాన లక్షణం. ప్రతి విద్యార్థికి ప్రాణాయామం, మంత్ర యోగం, ఆసానాస్, నైతిక సూత్రాలు, గీత, రామాయణం, మహాభారతం, ఉపనిషత్ ల గురించి అవగాహన ఉండేది. ప్రతి విద్యార్థి లోనూ వినయం, ఆత్మనిగ్రహం, విధేయత, సేవాభావం, ఆత్మత్యాగం, సత్ప్రవర్తన, మర్యాద, మర్యాద, మర్యాద, చివరిది కాని ఆత్మజ్ఞానసముపార్జన కు వాంఛ.

భారతదేశంలో ప్రస్తుత విద్యా వ్యవస్థలో ఒక కీలక లోపం

ప్రస్తుత కాలంలో కాలేజీ విద్యార్థులకు పై సద్గుణాలు ఏవీ లేవు. ఆత్మనిగ్రహం వారికి తెలియని విషయం. విలాసవంతమైన జీవితం, స్వయం కృషి వీరి బాల్యం నుంచే మొదలవుతాయి. వారిలో అహంకారం, అవిధేయత, అవిధేయత ాలు లోతుగా వేళ్ళూనుకుపోయాయి. వారు నాస్తికులు మరియు హోదా భౌతికవాదులుగా మారారు. భగవంతుని ఉనికిని తాము విశ్వసిస్తున్నామని చెప్పడానికి చాలా మంది సిగ్గుపడుతున్నారు. వీరికి బ్రహ్మచర్యం, ఆత్మనిగ్రహం అనే జ్ఞానం లేదు. ఫ్యాషనబుల్ దుస్తులు, అవాంఛనీయ మైన ఆహారం, చెడు సాంగత్యం, తరచుగా థియేటర్ లకు హాజరు కావడం, మరియు సినిమా, పాశ్చాత్య మర్యాదలు మరియు ఆచారాలను అన్వయించడం వల్ల వారు బలహీనులు మరియు ఉద్రేకం తో ఉన్నారు. బ్రహ్మవిద్య, ఆత్మజ్ఞానం, వైరగ్య, మోక్ష, ఆత్మశాంతి, ఆనందసంపద వీరికి పూర్తిగా విదేశీయమైనది.

ఫ్యాషన్, స్టైల్, ఎపిక్యూరేనిజం, గ్లూటోనీ, లగ్జరీ వంటి వాటి మనసులను ఆక్రమించాయి. కాలేజీ విద్యార్థుల జీవిత చరిత్ర వింటే చాలా దు:మలుచుకోవాలని ఉంది. ప్రాచీన గురుకులంలో బాలురు ఆరోగ్యంగా, బలంగా ఉంటూ ఎంతో కాలం జీవించారు. నిజానికి భారతదేశమంతటా విద్యార్థుల ఆరోగ్యం క్షీణించిందని గుర్తించారు. పైగా, వారి ఆరోగ్యాన్ని పాడు చేస్తున్న చెడు, చెడు అలవాట్లు పెరుగుతున్నాయి. ఆధునిక పాఠశాలలు, కళాశాలల్లో నైతిక సంస్కృతి లేదు. ప్రస్తుత వ్యవస్థలో విద్యానీతి ని పూర్తిగా విస్మరించబడింది.

ఆధునిక నాగరికత మన బాలబాలికలను అస్థిరం చేసింది. వీరు కృత్రిమ జీవితాన్ని గడుపుతారు. పిల్లలు సంతానం పొందుతారు. జాతి పరమైన క్షీణత ఉంది. సినిమా ఓ శాపంగా మారింది. ఇది ఉద్రేకాన్ని, ఉద్రేకాన్ని ఉత్తేజం చేస్తుంది. ఈ రోజుల్లో సినిమాలో, మహాభారతం,

రామాయణం కథలు చూపించినప్పుడు కూడా అశ్లీల దృశ్యాలు, అనైతిక నాటకాలు ప్రదర్శిస్తున్నారు. భారతదేశంలో ప్రస్తుత విద్యా వ్యవస్థ వెంటనే పూర్తిగా అధిగమించాల్సిన అవసరం ఉందని నేను మరోసారి పునరుద్ఘాటిస్తూ.

బ్రహ్మచర్య సూత్రాలపై ఆధారపడని, సంస్కృత సాహిత్యాన్ని తప్పనిసరిగా అధ్యయనం చేయని విద్యావిధానం హిందువులకు మంచిది కాదు. అది విఫలం అవుతుంది! ఈ ముఖ్యమైన విషయం గురించి వారికి సరైన విద్యా వ్యవస్థ ను అందించే బాధ్యత వహించే వారు అజ్ఞానులు. మరియు అందువలన విద్యలో అనేక దురదృష్టకరమైన ప్రయోగాలు.

కొన్ని కళాశాలల ప్రొఫెసర్లు విద్యార్థులు ఫ్యాషనబుల్ డ్రెస్ వేసుకోవాలని పట్టుబడుతున్నారు. పరిశుభ్రమైన, సరళమైన దుస్తులు ధరించే విద్యార్థులను కూడా వీరు ఇష్టపడరు. ఒక గొప్ప కపి! పరిశుభ్రత అనేది ఒక విషయం మరియు ఫ్యాషన్ మరో విషయం. 'ఫ్యాషన్' అని పిలువబడే ఈ 'ఫ్యాషన్' లౌకికతత్వానికి, ఇంద్రియానుభావానికి మూలమైనది.

శారీరక, ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదలకు జీవిత శుభ్రత ఎంతో అవసరం. బాలబాలికలు అజ్ఞానం వల్ల, శారీరక అవయవాలదుర్వినియోగం వల్ల, ఆ శక్తిపై ఒక నిర్దిష్ట మైన మురికి నిర్దుష్టంగా బాధపడతారు. ఇది సాధారణ మానసిక మరియు శారీరక పురోగతిని రిటార్డ్ చేస్తుంది. 'మానవ వ్యవస్థ తన సహజ స్రావాలను కోల్పోయినప్పుడు, నాడీ శక్తి లోపానికి సంబంధించిన తగ్గుదల ఉండాలి. ఫంక్షనల్ డిజార్డర్స్ అభివృద్ధి చెందడానికి ఇదే కారణం. దీంతో వినాశనం జరిగే వారి సంఖ్య పెరుగుతోంది.

చిన్న పిల్లలు రక్తహీనత, చెడు జ్ఞాపకశక్తి, బలహీనతలతో బాధపడతారు. వారు చదువును నిలిపివేయాలి. వ్యాధులు పెరుగుతున్నాయి. ఫార్మసీ, హాస్పిటల్స్, డిస్పెన్సరీల్లో వేలాది ఇంజెక్షన్లు వచ్చాయి. వేలాది మంది వైద్యులు తమ క్లినిక్ లు, దుకాణాలు తెరిచారు. అయినా, రోజురోజుకు దు:మలు పెరుగుతోంది. వ్యాపారాలు, వ్యాపారాల్లో విజయం సాధిస్తారు. దీనికి కారణం ఏమిటి? కారణం వెతకడం చాలా దూరం కాదు. చెడు అలవాట్ల ద్వారా, లైంగిక సంపర్కం లో కీలక మైన శక్తి లేదా వీర్యం వృధా కావడం వల్ల ఇది జరుగుతోంది. అపవిత్రమనస్సు, అపవిత్ర శరీరం వల్ల అది.

ఉపాధ్యాయులు మరియు తల్లిదండ్రుల యొక్క విధి

A great and onerous duty rests with the teachers and professors of schools and colleges to train the students in the path of Sadachara or right conduct and to mould their character properly. Brahmacharya includes character-building or right moulding of character. They say that knowledge is power. But I assert boldly, with great assurance and practical experience, that character is power and that character is far superior to knowledge even.

మీ వ్యక్తిత్వాన్ని సరిగ్గా మలుచుకోవడానికి మీ ప్రతి ఒక్కరూ మీ స్థాయిని బాగా ప్రయత్నించాలి. మీ జీవితం మొత్తం మీ వ్యక్తిత్వం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. ఈ ప్రపంచంలో గొప్ప వ్యక్తులందరూ తమ గొప్పతనాన్ని కేవలం శీలం, శీలం ద్వారా మాత్రమే సాధించారు. ఈ ప్రపంచంలో నివసించే ప్రకాశకులు తమ కీర్తి, కీర్తి, గౌరవాలను కేరెక్టర్, క్యారెక్టర్ ద్వారా మాత్రమే గెలుచుకున్నారు.

ఉపాధ్యాయులు నైతిక, స్వచ్ఛంగా ఉండాలి. వీరికి నైతిక పరిపూర్ణత ఉండాలి. లేకపోతే గుడ్డివారికి దారి తీస్తున్న ట్లు ఉంటుంది. ఉపాధ్యాయ వృత్తిలోకి తీసుకునే ముందు ప్రతి ఉపాధ్యాయుడు విద్యారంగంలో తన స్థానాన్ని ఉన్నత బాధ్యతగా భావించాలి. కేవలం మేధోపరమైన విజయం మాత్రమే సరిపోదు. ఇది మాత్రమే ఒక ప్రొఫెసర్ ను అలంకరించదు.

విద్యార్థులు పరిపక్వత చెందిన వయస్సుకు చేరుకున్నప్పుడు, భౌతిక శరీరంలో కొన్ని ఎదుగుదల మరియు మార్పులు చోటు చేస్తాయి. స్వరం మారుతుంది. కొత్త భావోద్వేగాలు, సెంటిమెంట్లు పుట్టుకు వచేలా ఉంటాయి. సహజంగానే చిన్నపిల్లలు కుతూహలం గా మారిపోతారు. వీధి బాలలను సంప్రదిస్తారు. వీరికి అనారోగ్యం గా ఉంటుంది. వీరు చెడు అలవాట్ల తో ఆరోగ్యాన్ని పాడు చేస్తారు. లైంగిక ఆరోగ్యం, పరిశుభ్రత మరియు బ్రహ్మచర్యం గురించి, దీర్ఘాయువును ఎలా పొందాలి మరియు వ్యామోహాన్ని ఎలా నియంత్రించాలనే దానిపై స్పష్టమైన అవగాహన వారికి అందించాలి. తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలకు బ్రహ్మచారులకు, సరైన ప్రవర్తనకు సంబంధించిన మహాభారత, రామాయణ గాథలను పిల్లలకు బోధించాలి.

తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలకు తరచుగా బ్రహ్మచర్యం గురించి సలహా ఇవ్వాలి. ఇది వారి అత్యవసర విధి. యుక్తవయస్సు వచ్చే సూచనలు కనిపించగానే బాలబాలికలతో

మాట్లాడుకోవడం చాలా అవసరం. పొదను గురించి బీటింగ్ చేయడం వల్ల ప్రయోజనం లేదు. సెక్స్ కు సంబంధించిన విషయాలను దాచిపెట్టకూడదు. ఈ ముఖ్యమైన విషయం గురించి తమ పిల్లలతో మాట్లాడటానికి తల్లిదండ్రులు సిగ్గుపడినట్లయితే అది కేవలం అబద్ధపు అణకువ మాత్రమే అవుతుంది. మౌనంగా ఉన్నప్పుడే కౌమారుల పిల్లల్లో ఉత్సుకత నుండి ఉత్తేజాన్ని పొందుతాం. అయితే, ఈ విషయాలను వారు సరైన సమయంలో అర్థం చేసుకోగలిగితే, వారు చెడు సహచరుల చే తప్పుదారి పట్టబడరు మరియు వారు చెడు అలవాట్లను అభివృద్ధి చేసుకోరు.

బ్రహ్మచర్యం యొక్క పరిశుభ్రమైన జీవితాన్ని ఎలా గడపాలనే విషయంలో బాలబాలికలకు ఉపాధ్యాయులు మరియు తల్లిదండ్రులు సరైన ఆదేశాలు ఇవ్వాలి. వారు తమ అబద్ధపు అణకువను, సిగ్గును వదిలించుకోవాలి. బాలబాలికల అజ్ఞానానికి వీరు బాధ్యత వహిస్తారు. ఈ విషయాలగురించి పట్టించుకోకపోవడం వల్ల, మరేమీ తెలియని బాధ ఎక్కువ. మీరు అజ్ఞానాన్ని, లైంగిక, లైంగిక శరీరధర్మశాస్త్రం గురించి చర్చించకూడదని తప్పుడు అణకువతో మూల్యం చెల్లిస్తున్నారు. గురువులు, తల్లిదండ్రులు చిన్నపిల్లల ప్రవర్తనను శ్రద్ధగా గమనిస్తూ బ్రహ్మచర్యం యొక్క స్వచ్ఛమైన జీవితం యొక్క ప్రాముఖ్యతను, అపవిత్ర జీవితం యొక్క ప్రమాదాలను స్పష్టంగా తమ మనస్సుకు స్పష్టంగా గుర్తు చేయాలి. బ్రహ్మచర్యం పై కరపత్రాలు వారికి ఉచితంగా పంచాలి.

బ్రహ్మచారుల అంశంపై, బ్రహ్మచారుల జీవితాలపై, మహాభారతం, రామాయణ గాథలపై, విద్యాలయాలు, కళాశాలల్లో క్రమం తప్పకుండా ఇంద్రజాలం ప్రదర్శన నిర్వహించాలి. ఇది విద్యార్థులను ఉన్నత నైతిక స్థాయికి తీసుకొని రావడానికి మరియు స్ఫూర్తిని పొందడానికి గొప్ప సహాయకారిగా ఉంటుంది.

ఓ ఆచార్యులారా! ఇప్పుడు మేల్కొలపండి! విద్యార్థులకు బ్రహ్మచర్యం, నీతి, నీతి మార్గంలో శిక్షణ నిలిపడం. వాటిని నిజమైన బ్రహ్మచారిని చేయండి. ఈ దివ్యమైన పనిని నిర్లక్ష్యం చేయవద్దు. ఈ పని కి మీరు నైతిక బాధ్యత వహిస్తారు. ఇది మీ యోగ. ఈ పనిని మీరు సక్రమంగా పూర్తి చేసినట్లయితే మీరు ఆత్మసాక్షాత్కారాన్ని పొందవచ్చు. నిజాయితీగా, నిజాయితీగా ఉండండి. ఇప్పుడు మీ కళ్ళు తెరవండి. బ్రహ్మచర్యం యొక్క ప్రాముఖ్యతను

బాలబాలికలకు వివరించండి మరియు వారిలో దాగి ఉన్న ఆత్మశక్తి లేదా ఆత్మశక్తిని సంరక్షించే వివిధ పద్ధతులలో వారికి ఉపదేశిస్తారు.

క్రమశిక్షణతో కూడిన ఉపాధ్యాయులు ముందుగా విద్యార్థులతో వ్యక్తిగత చర్చలు నిర్వహించి, బ్రహ్మచర్యం పై ప్రాక్టికల్ పాఠాలు చెప్పాలి. ఎస్.ఆర్.జి. ప్రిన్సిపాల్ గా ఉన్న రెవరెవ. హెచ్. ప్యాకెన్హామ్ వాల్ష్. కొన్ని దశాబ్దాల క్రితం, తిరుచిరాపాలిలోని కళాశాల, తరువాత బిషప్ గా మారిన ఆయన బ్రహ్మచర్యం, ఆత్మనిగ్రహం అనే అంశంపై తన విద్యార్థులతో నిత్యం చర్చలు జరిపారు.

ప్రపంచ భవిష్యత్తు భవితవ్యం పూర్తిగా ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులదే. గురువులు తమ విద్యార్థులకు సరైన దిశలో, ధర్మ మార్గంలో శిక్షణ ఇస్తే, ప్రపంచం ఆదర్శ పౌరులు, యోగి, జీవన్ముక్తులతో నిండి పోతుంది, వీరు అన్ని చోట్లా కాంతి, శాంతి, ఆనందం మరియు ఆనందాన్ని పొందుతారు.

తన శిష్యులను నిజమైన బ్రహ్మచారిని గా తీర్చిదిద్దడానికి నిజంగా కృషి చేసినవాడు ధన్యుడు. నిజమైన బ్రహ్మచారిగా మారడానికి ప్రయత్నించే వాడు రెండుసార్లు ఆశీర్వదించబడతాడు. శ్రీకృష్ణుని ఆశీస్సులు వారిమీద ఉండనీగాక. ఉపాధ్యాయులు, ఆచార్యులు, విద్యార్థులకు కీర్తి.

---

13. కొన్ని ఆదర్శ బ్రహ్మచారులు

హనుమంతుడు

పవనుడు, పవనుడు, పవనుడు నుండి అంజన అనే వాడు హనుమంతుడు జన్మించాడు. ఆయన మేనమామ పార్థి సూర్య ుడు పాలించిన నగరం హనుమాన్ పేరు మీదుగా హనుమ అనే పేరు వచ్చింది. హనుమంతుని శరీరం రాయిలా గట్టిగా ఉంది. దీంతో అంజన ఆయనకు వజ్రాంగ అని పేరు పెట్టింది. మహావీర్ లేదా పరాక్రమం గల వీరుడు అనే పేరుకూడా ఆయనకే తెలుసు, ఎందుకంటే అతను అనేక వీరోచిత మైన ఫీట్లను ప్రదర్శించాడు. ఇతని ఇతర పేర్లు బలభీమా మరియు మారుతి.

ఈ ప్రపంచం ఇంకా చూడలేదు, భవిష్యత్తులో కూడా చూడదు, శ్రీ హనుమాన్ వంటి గొప్ప వీరుడు. తన జీవితకాలంలో ఆయన అద్భుతాలు చేసి, శక్తి, పరాక్రమాలను ప్రదర్శించే వాడు. ప్రపంచం ఉన్నంత కాలం కోట్లాది మంది ప్రజల మనసులపై బలమైన ప్రభావాన్ని చూపగల ఒక పేరు ఆయన కే వదిలేశాడు.

ఏడుగురు చిరంజీవుల్లో హనుమంతుడు ఒకడు. తొమ్మిది వ్యాకర్ణాలు లేదా గ్రాన్యునార్ శాస్త్రాలను తెలిసిన ఏకైక పండితుడు. సూర్యభగవాననుండి శాస్త్రాలను నేర్చుకున్నాడు. ఆయన బ్రహ్మచర్యానికి సంబంధించిన వ్యక్తి. ఆయన జ్ఞాని, బలవంతులలో బలవంతుడు, ధైర్యవంతుడు. ఆయన రుద్రశక్తి శక్తి. హనుమంతుని ధ్యానించిన వాడు, తన పేరు ని తిరిగి ఉచ్చరించాడు, శక్తి, శక్తి, మహిమ, సౌభాగ్యం మరియు జీవితంలో విజయం పొందుతాడు. భారతదేశంలో అన్ని ప్రాంతాల్లో, ముఖ్యంగా మహారాష్ట్రలో హనుమంతుని పూజిస్తారు.

తన శరీరాన్ని బాగా ఉబ్బుచేసి బొటనవేలు పొడవుకు తగ్గించగల శక్తి హనుమంతుడికి ఉంది. అతని బలం మానవాతీతమైనది. రాక్షసులను, రాక్షసులను భయపెట్టే వాడు. నాలుగు వేదాలు, ఇతర పవిత్ర గ్రంథాలలో ఆయన బాగా తెలిసినవాడు. ఆయన పరాక్రమం, జ్ఞానం, శాస్త్రాల పరిజ్ఞానం, మానవాతీత శక్తి ఆయన దగ్గరకు వచ్చిన ప్రతి ఒక్కరినీ ఆకర్షించాయి. యుద్ధరంగంలో అసాధారణ నైపుణ్యం ఆయనకు ఉంది.

శ్రీ రామచంద్రుని భక్తుడు. రాముడు సర్వాలా. రాముడికి సేవ చేయడానికి జీవించాడు. ఆయన రామంలో నివసించారు. ఆయన రాముడి కోసం జీవించారు. ఆయన సుగ్రీవుని కి మంత్రి, సన్నిహిత మిత్రుడు. హనుమంతుడు శ్రీరామదూతగా, యోధుడయ, సేవకుడుగా ఉన్నాడు. అతను ఒక

హనుమంతుడు చాంద్రమాన మాసం 8వ తేదీ ఉదయం చైత్రమాసంలో అత్యంత ఆశీస్సుల రోజు, మంగళవారం నాడు జన్మించాడు. పుట్టినప్పటి నుంచి హనుమంతుడు అసాధారణ శారీరక శక్తిని ప్రదర్శించాడు. ఎన్నో అద్భుతాలు చేశాడు. చిన్నప్పుడు ఎండలో కి దూకి తినడానికి పట్టుపట్టాడు. దేవతలందరూ చాలా ఇబ్బంది పడ్డారు. ఆ బిడ్డ దగ్గరకు చేతులు

జోడించి సూర్యుడి విడుదల కోసం వినయంగా వారిని ఆదేశించింది. వారి కోరిక మేరకు ఆ పిల్లవాడు సూర్యుడి నుంచి విముక్తి నిచ్చాడు.

ఒక రుషి శాపాన్ని ఉచ్చరించడం. హనుమంతుడు తన గొప్ప శక్తి, పరాక్రమం గురించి తెలియక తన దుష్ట చర్యకు శ్రీరాములను కలుసుకుని భక్తితో రాముని సేవించాడు. కిష్కిందాలో హనుమంతుడు మొదటిసారి శ్రీరాముని చూశాడు. శ్రీరాముడు, లక్ష్మణుడు రావణుడు వెంటతీసుకెళ్లిన సీతను వెతుక్కుంటూ అక్కడికి వచ్చారు. హనుమంతుడు శ్రీరామున్ని చూడగానే తన శక్తి, శక్తి గురించి బాగా తెలుసు.

హనుమంతుడు లంకమొత్తాన్ని దహించి వేసి రామునికి సీత గురించిన వార్త తెచ్చాడు. రాముడు, రావణుడి మధ్య జరిగిన మహా యుద్ధంలో హనుమంతుడు రాక్షస సైన్యానికి చెందిన అనేక మంది వీరయోధులను చంపాడు. ఎన్నో మానవాతీత మైన పనులు చేశాడు. పెద్ద పర్వతం, ఇతర గొప్ప పనులు చేయడం హనుమంతుడికి ఏమీ కాదు. ఇవన్నీ బ్రహ్మచర్యం యొక్క శక్తి వల్ల కలిగినవి.

మహా యుద్ధం ముగిసిన తరువాత విభీషణుడు లంక సింహాసనంపై ప్రతిష్టించబడ్డాడు. బహిష్కరణ సమయం ముగిసింది. శ్రీరాముడు, లక్ష్మణుడు, సీత, హనుమంతుడు పుష్పక విమానం లేదా విమానంలో అయోధ్యకు చేరుకున్నారు. శ్రీరామపట్టాభిషేక మహోత్సవం వైభవంగా జరిగింది. సీత హనుమంతునికి ముత్యాల హారాన్ని బహూకరించింది.

హనుమంతునికి మహిమ, శ్రీరామచంద్రుని భక్తుడైన. శ్రీ ఆంజనేయుని కీర్తి, పరాక్రమశాలి, శూరుడు, వీరుడు, విద్యపొందిన బ్రహ్మచారి, ఈ లోకం ఇంకా చూడని, అన్ని వేళలా చూడదు.

హనుమంతుని ఆదర్శజీవితం బ్రహ్మచర్యం నుంచి ప్రేరణ పొందదామా! ఆయన ఆశీర్వాదాలు మీ అందరిపై ఉంటాయి. ఆయన మహిమను పాడదాం.

Jaya Siya Ram Jaya Jaya Siya RamJaya Hanuman Jaya Jaya HanumanJaya Siya Ram Jaya Jaya Siya RamJaya Hanuman Jaya Jaya Hanuman

శ్రీ లక్ష్మణ

రెండవ రాణి సుమిత్ర ద్వారా దశరథుని కుమారుడు లక్ష్మణుడు, శ్రీరాముని కి తమ్ముడు. ఆయన ఆదిశేషుని అవతారము. సుఖదుఃఖాల్లో, సుఖదుఃఖాల్లో రామునికి నిరంతర సహచరుడు. రామలక్ష్మణులు కలిసి, కలిసి జీవించారు, కలిసి ఆడుకున్నారు, ఆడుకున్నారు, చదువుకున్నారు. ఒకరి ఎడబాటును ఎవరూ భరించలేరు. లక్ష్మణుడు శ్రీరాముని ప్రేమపూర్వక సేవకుడు. ఆయన శ్రీరాముడి ఆజ్ఞలను ఆ లేఖకు అమలు చేశాడు. ఆయన శ్రీరామునికి సంపూర్ణ విధేయతతో జీవించాడు.

లక్ష్మణునికి స్వచ్ఛమైన, అశుద్ధ మైన సోదర ప్రేమ ఉంది. తన అన్నకు సేవ చేయడం జీవిత లక్ష్యం. తన సోదరుడి ఆజ్ఞలకు విధేయత ను ండి ఆయన జీవితంలో ఒక ప్రధాన ంతంగా ఉన్నాడు. రాముని అనుమతి లేనిదే తాను ఏమీ చేయబోనని చెప్పారు. శ్రీరాముడు తన దైవం, గురువు, తండ్రి, తల్లి అని ఆయన భావించేవారు. రాముడిని నీడగా అనుసరించాడు.

ఆయన నిస్వార్థపరుడు. తన సోదరుని సాంగత్యం కోసం మాత్రమే రాజరిక జీవితంలోని అన్ని సుఖాలను ఆయన పూర్తిగా త్యజించాడు. రాముని కిఅన్ని విధాలుగా సేవచేశాడు. రాముని హేతువును తనంత తానే చేసుకున్నాడు. సోదర ప్రేమ బలిపీఠంపై ఆయన వ్యక్తిగత మైన ప్రతి అంశాన్ని త్యాగం చేశాడు. శ్రీరాముడు సర్వసంబంధితుడు. లక్ష్మణుడి కేమైనా, తన జీవితం అయినా సరే, రాముడి సక్కకోసం కూడా త్యజించగలడు. శ్రీరాముడు, సీతను వెంటతీసుకొని, తన తల్లిని, భార్యను, రాజరిక సుఖాలను వదిలి, శ్రీరాముని వెంట పడి, ఆ తర్వాత ఆ దేశ బహిష్కరణకు వచ్చాడు. ఎంత గొప్ప ఆత్మ! ఎంత గొప్ప త్యాగి! ఈ లోక చరిత్రలో, తన సోదరుని సేవకోసం మాత్రమే జీవించిన ఒక నిస్సంకోచమైన, ఉదాత్తమైన, భక్తిగల ఆత్మ కుటుంబం లో కనీవినీ ఎరుగని ఉదాహరణ. రామాయణ పాఠకులు లక్ష్మణుని తన సోదరుని పట్ల తన స్వచ్ఛమైన, అద్వితీయమైన ప్రేమకోసం ప్రపంచంలో ప్రపంచంలో ఉండడానికి కారణం ఇదే. కొందరు భరతుని ప్రశంసిస్తూ, మరికొందరు హనుమంతుని గురించి చాలా గొప్పగా మాట్లాడగా, లక్ష్మణుడు భరతుని పట్ల, హనుమంతుడికన్నా తక్కువ వాడు కాదు.

లక్ష్మణుడు శ్రీరాముని వెంట పద్నాలుగేళ్ళు వనవాసం లో ఉన్న ప్రమాదాలగురించి పూర్తిగా తెలుసుకున్నాడు. విశ్వామిత్రుని సహాయం అవసరం లేకపోయినా, రాముని వెంట విల్లు, బాణం తో సహా వెళ్ళాడు. ఇదంతా తన అన్న శ్రీరాముని పట్ల ఉన్న భక్తి, ప్రేమ వల్లనే.

శ్రీరాములకు లక్ష్మణుని మీద కూడా తీవ్రమైన ప్రేమ ఉండేది. మేఘనాద బాణం తో లక్ష్మణుడు స్పృహ తప్పి పడిపోయినప్పుడు, రాముని గుండె పగిలిపోయింది. అతను తీవ్రంగా ఏడ్చాడు. తన ప్రియసోదరుడిని కోల్పోయిన ప్పుడు అయోధ్యను తిరిగి సందర్శించకూడదని నిశ్చయించుకున్నాడు. "సీత లాంటి భార్య ని కలిగి ఉండవచ్చు, కాని నిజమైన భక్తుడైన లక్ష్మణుని సోదరుడు మళ్ళీ పొందలేడు. నా అన్న లేని ఈ లోకం నాకు లేదు.

లక్ష్మణుడు ఆలోచన, మాట, పని లో శుద్ధుడు. పధ్నాలుగు సంవత్సరాల ప్రవాస ంలో ఆదర్శ బ్రహ్మచారి జీవితాన్ని ఆయన నడిపించారు. సీత ముఖం, శరీరం వైపు ఎప్పుడూ చూడలేదు. అతని కళ్ళు ఆమె తామరలాంటి పాదాలవైపే మళ్లాయి. సుగ్రీవుడు సీత కుదుళ్ళను, నగలను తెచ్చి, ఆమె వెంట తీసుకువెళుతుండగా, ఆమె భూమిమీద పడి, ఆ కొండమీద ఉన్న వానరాలను చూసి రాముడు వాటిని లక్ష్మణుని వద్దకు చూపించి, వాటిని గుర్తించాడా అని అడిగాడు. లక్ష్మణుడు అన్నాడు:

నహం జనమి కీయురే నహం జనమి కంకనేనుపుర ఏవ జనమి నిత్యం పదభివందనత్

"నేను బ్రాస్ లెట్లు లేదా చెవి రింగులను గుర్తించను; నేను ఆమె పాదాలను మాత్రమే పూజించేదాన్ని కాబట్టి, నేను కేవలం ఆకుపండ్లను మాత్రమే తెలుసు." సీతను తల్లిగా, దేవతగా లక్ష్మణుడు ఎలా గౌరవిస్తుందో చూడండి.

రావణుని కుమారుడు మేఘనదుడు దేవతల ప్రభువైన ఇంద్రుణ్ణి కూడా జయించినాడు. ఈ విజయం వల్ల మేఘనదుడు కూడా ఇంద్రజిత్తు గా పేరు పొందాడు. మొత్తం పధ్నాలుగు సంవత్సరాలపాటు అన్ని రకాల ఇంద్రియ ానుసారమైన ఆనందాలు అనుభవించడానికి తప్ప, అందరికీ అజేయంగా వుండాలన్న వరం అతనికి ఉంది. అతను జయించలేని వాడు. కాని లక్ష్మణుడు తన పవిత్రతను, బ్రహ్మచర్యశక్తిచేత నాశనం చేశాడు.

ఓ లక్ష్మణా! మేము ఎప్పుడైనా నీ మహిమను పాడెదము, మరల మరల మరల పాడెదము,రామ *లక్ష్మణ జానకీ, జై బోలో హనుమాన్ కీ!* * ప్రియమైన శ్రీరామచంద్రుని, నీ ప్రియ సోదరుడు, గురువు మాకు పరిచయం చేయండి. శ్రీ రామచంద్రుని తో కూడ సంపర్మలో మాకు సహాయం చేయండి. ఓ లక్ష్మణా! అజ్ఞానపు అంధకారంలో మునిగిపోయిన ఆ

నియోఫైట్ సాధకాలను కరుణించండి! విజయ రహస్యాన్ని మాకు బోధించండి మరియు మన జీవితచరమవరకు స్థిరమైన బ్రహ్మచర్యం లో మాకు సహాయపడండి. మరోసారి, ఓ లక్ష్మణా, సుమిత్ర కు మారుగా, శ్రీరాముని కన్నుల పండువగా ఉన్న ఓ లక్ష్మణా!

భీష్ముడు

భీష్ముని తండ్రి శాంతుడు, అతడు హస్సినాపురానికి పాలకుడు. ఆయన తల్లి గంగాదేవి. అతని తొలిపేరు దేవవ్రతుడు. ఆయన వాసు దేవుని అవతారం.

ఒక రోజు సంతనూడు వేటకు యమునా నది ఒడ్డున ఉన్న అడవులకు వెళ్ళాడు. ఒక అందమైన కన్యను అతడు ఎదుర్కొన్నాడు. "ఎవరు మీరు? ఇక్కడ ఏం చేస్తున్నారు?" దానికి ఆమె "నేను మత్స్యకారుడైన దాసరాజు కుమార్తెను. నా పేరు సత్యవతి. నది మీదుగా ప్రయాణికులను తీసుకెళ్లడం కొరకు పడవను రోయింగ్ చేయడంలో నేను అతడి కమాండ్ వద్ద నిమగ్నం చేస్తున్నాను.''

శాంతను రాజు ఆమెను వివాహం చేసుకోవాలనుకుంది. అతడు దాసరాజు వద్దకు వెళ్ళి తన సమ్మతిని కోరాడు. దానికి ఆ మత్స్యకారుడు ఇలా జవాబిచ్చాడు, "నా కూతుర్ని పెళ్ళిలో నీకు ఇవ్వడానికి నేను చాలా సుంతంగా ఉన్నాను. కానీ, మొదట, నేను మీరు ఒక వాగ్దానం ఇవ్వాలని కోరుకుంటున్నాను".

అందుకు రాజు " ఓ దసరాజా! నా శక్తిలో ఉన్నదాన్ని తప్పకుండా చేస్తాను" అని చెప్పింది. "నా కూతురు పుట్టిన కొడుకు నిన్ను విజయం సాధించండి" అని ఫిషర్ చీఫ్ అన్నారు.

సంతనూ ఈ ప్రతిజ్ఞను మత్స్యాధిపతికి ఇవ్వడానికి ఇష్టపడలేదు. ఎందుకంటే, ఆయన ఎంతో ప్రేమగల, తెలివైన కుమారుడు దేవవ్రతుడు సింహాసనాన్ని త్యజించవలసి ఉంటుంది. ఇక మీదట ఆయన వారసుడు కాలేదు. కానీ ఆ కన్యపై ప్రేమ జ్వాలలు అతన్ని దహించివేసాయి. అతను చాలా సందిగ్ధంలో ఉన్నాడు. ఆయన పాలిపోయి, రాష్ట్ర వ్యవహారాలపై ఆసక్తి చూపలేదు. తాను నమ్మిన ముఖ్యమంత్రిని ఆయన తన గుండెల్లో పెట్టుకున్నాడని, కానీ ఈ

విషయంలో ఆయనకు సలహాలు ఇవ్వలేకపోయానని ఆయన అన్నారు. సంతానుడు తన కుమారుడు దేవవ్రతుని నుండి కన్యను ప్రేమించడానికి ప్రయత్నించాడు.

దేవవ్రతుడు జ్ఞాని, బలవంతుడు. ఏదో అనుమానం వచ్చి తన తండ్రి అసంతృప్తిగా ఉన్నట్లు భావించాడు. ఆయన తండ్రితో " ఓ ప్రియతండ్ర! మీరు ఐశ్వర్యవంతురవు. మీరు ప్రతిదీ వచ్చింది. మీ ఆందోళనకు ఎలాంటి కారణం ఉండరాదు. ఇప్పుడు ఎందుకు మీరు హార్షిస్తున్నారు? మీరు మీ శక్తి మరియు శక్తిని కోల్పోతున్నారు. మీ దుఃఖానికి కారణం ఏమిటో దయచేసి నాకు తెలియజేయండి. దాన్ని తొలగించడానికి నా శక్తిలో ఉన్నదాన్ని చేయడానికి నేను ఎల్లప్పుడూ సిద్ధంగా ఉన్నాను."

అందుకు రాజు " ఓ ప్రియదేవవ్రతా! నువ్వు నా ఒక్కగానొక్క కొడుకువి. ఏదైనా విపత్తు మీమీద పడితే నేను కొడుకులా అవుతాను. నేను స్వర్గం లో పడతాను. మీరు వందమంది కొడుకులతో సమానం. కాబట్టి నేను మళ్లీ పెళ్లి చేసుకోదలచుకోలేదు. కాని ఒక కుమారుడు ఋషుల మాట ప్రకారం కొడుకు కాదు. ఈ ఆలోచనలు నా మనసులో కలవరాన్ని కలిగిస్తోంది".

ఆ తర్వాత దేవవ్రతుడు, వృద్ధ మంత్రి, పలువురు గౌరవనీయులైన క్షత్రియ ముఖ్యులతో కలిసి, దాసరాజు వద్దకు వెళ్లి తండ్రి తరఫున వాదించాడు. తన కుమార్తెను పెళ్లి లో తండ్రికి ఇవ్వాలని కోరాడు.

మత్స్యకారుడు " ఓ రాజకుమారా ! నేను ఇవ్వగలిగే కండిషన్ గురించి మీ నాన్నగారికి ముందే చెప్పాను, నా కూతురు అతనికి పెళ్ళి లో ఇవ్వవచ్చు" అని.

దేవవ్రతుడు " ఓ మత్స్యకార! ఈ అమ్మాయి వలన పుట్టిన కుమారుడు సింహాసనాన్ని అధిష్టించి నా తండ్రి గా విజయం సాధించడానికి నేను ఇప్పుడు ఒక గంభీరమైన ప్రకటన చేస్తున్నాను. మీరు కోరుకున్నది నేను చేస్తాను" అని అన్నాడు.

ఆ ఫిషరు చీఫ్ అన్నాడు, "మీ ఉదాత్త మైన స్వభావాన్ని, ఉన్నతమైన ఆదర్శాన్ని నేను ఎంతగానో అభినందిస్తున్నాను. కానీ మీ కుమారులు తమ తీపి సంకల్పానికి ఏ

సమయంలోనైనా నా కుమార్తె కుమారుని బహిష్కరించవచ్చు. ఈ విషయంలో నాకు చాలా సందేహం కలిగింది".

దేవవ్రతుడు " ఓ సత్యా! నాలో నిత్యము నివసించుము. రండి నా సమస్త జీవికి వ్యాపించి యున్నారు! ఈ ప్రజల సమక్షంలో నేను ఇప్పుడు తీసుకోబోయే పరిపూర్ణ బ్రహ్మచర్యం యొక్క ప్రతిజ్ఞకు కట్టుబడి ఉండేఅంతర్గత శక్తిని నాకు ఇవ్వండి. అప్పుడు అతడు మత్స్యాధిపతితో " ఓ దారాజా ! నేను చెప్పేది వినండి. ఈ రోజు నుండి నేను నా జీవిత చరమ వరకు కఠినమైన నైష్ఠిక బ్రహ్మచర్యం తో జీవితాన్ని గడుపుతాను. ప్రపంచమహిళలంతా నా తల్లులే. నేను హస్తినాపుర రాజుకు అత్యంత భక్తి, విశ్వసనీయమైన విషయం. నేను కొడుకులేని వాడు చనిపోతే, నేను శాశ్వతానందాన్ని, అమరత్వాన్ని పొందుతాను".

ఆ సమయంలో ఆకాశం నుంచి, దేవతల, దేవతల, మునులు కలిసి ఆయన మీద పూలవర్షం కురిపించి , "ఇది ఖచ్చితంగా భీష్ముడు, మహాభయంకరుడు" అని చెప్పాడు.

మత్స్యకారుడు " ఓ రాకుమార! ఇప్పుడు నా కూతురుని మీ నాన్నకి ఇచ్చి పెళ్ళి చేయడానికి సిద్ధంగా ఉన్నాను" అని చెప్పింది. ఆ తర్వాత మత్స్యకారుడు, అతని కుమార్తె దేవవ్రతుని వెంట సంతనుని రాజభవనానికి వెళ్ళారు. జరిగిన దంతా రాజుగారికి చెప్పాడు. ఆ హాలులో సమావేశమైన రాజకుమారులు దేవవ్రతుని త్యాగం, త్యాగం అనే అసాధారణ మైన ఆత్మను మెచ్చి " దేవవ్రతుడు నిజంగా భీష్ముడు, మహాభయంకరుడు" అని అన్నారు. అప్పటి నుండి దేవవ్రతుడు భీష్ముడి పేరు ననుసించాడు. శాంతనురాజు తన కుమారుడి ఉదాత్త ప్రవర్తనకు ఎంతో సంతోషించి, అతనికి ఇష్టానుసునిబట్టి మరణ వరాన్ని ప్రదానం చేశాడు. "దేవతలు నిన్ను రక్షించుగాక! మీరు జీవించాలని కోరుకున్నంత కాలం మరణం మీ దగ్గరకు రాదు" అని అన్నాడు.

ఎంత టి ఆత్మ! ఈ ఉదాత్త మైన ఉదాహరణ ప్రపంచ చరిత్రలో అపూర్వమైనది. ఈ భూమి మీద ఉన్న భీష్ముడు తప్ప, ఇంత చిన్న వయసులో ఇంత గొప్ప యజ్ఞాన్ని ఎవరూ చేయలేదు. భీష్ముని ధర్మధర్మాన్నీ, ధర్మాన్నీ, రాముని తోపోల్చవచ్చు.

భీష్ముడు తన సిద్ధాంతాలలో చాలా దృఢంగా ఉన్నాడు. ఆయన స్వార్థానికి పూర్తిగా దూరంగా ఉన్నాడు. ఆయన ఆత్మార్పణ, ఆత్మత్యాగానికి ప్రతిరూపం. తను ఎదుర్కొన్న కష్టతరమైన కష్టాలన్నింటిలో ఓర్పు, సహనం ఆయన లోఅద్భుతమైనవి, అపూర్వమైనవి. ఆయన ధైర్యసాహసాలు, పరాక్రమాలు, పరాక్రమాలు, పరాక్రమాలు, పరాక్రమాలు, పరాక్రమాలు, పరాక్రమాలు, పరాక్రమాలు, పరాక్రమాలు, పరాక్రమాలు, పరాక్రమాలు, అందరూ ఆయనను గౌరవించారు. క్షత్రియ ాధిపతులు అందరూ ఆయనకు నివాళులు అర్పించారు. ఆయన ఒక శక్తివంతమైన యోగి, ఒక ఋషి. శరీర స్పృహకు అతీతుడు. తన స్వంత సచ్చిదానంద స్వరూపలో విశ్రాంతి నిలచాడు. అందుకే ఆయన శరీరమంతా పదునైన బాణాలతో గుచ్చుకున్నా ప్రశాంతంగా, ప్రశాంతంగా ఉన్నాడు. పదునైన బాణాల మంచంమీద పడి, పూల మంచంలా నున్నతని కిట్టు మంచం మీద పడి, యుధిష్ఠిరునికి రాజకీయ, తాత్విక, మత, సాంఘిక, నైతిక విషయాలపై అద్భుతమైన ఉపన్యాసాలిచ్చాడు. ప్రపంచ చరిత్రలో భీష్ముడిని తప్ప, ఆయన మరణశయ్యపై గొప్ప, గొప్ప ప్రసంగాలు ఇవ్వగలిగిన వారు ఎవరైనా విన్నారా? భీష్ముడు తన ప్రాణాలను ఇతరుల కోసం పెట్టాడు. ఇతరులకు సేవ చేయడానికి, ఉన్నతీకరించడానికి జీవించాడు. మహాసంకల్ప బలం కలిగిన ఉన్నత ఆత్మఅయిన భీష్ముని నాయకత్వంలో ఉదాత్తమైన జీవితం శాంతి పర్వంలో తన ప్రసంగాలను చదివే వారికి ఇప్పటికీ స్ఫూర్తి నిచ్చింది. భీష్ముడు చాలాకాలం క్రితమే మరణించాడు. శాంతి పర్వంలో ఆయన స్వరం, ఆయన ఆదర్శవంతమైన, జీవన ంలో ఆయన స్వరం, నిద్రమేల్కొన్న ప్రజలను కార్యదీక్ష, ధర్మం, కర్తవ్యం, విచారణ, కఠోర తపస్సు, ధ్యానం, నేటి వరకు మేల్కొని ఉన్నాయి.

భీష్ముడికి మహిమ, బ్రహ్మచర్యం యొక్క ఆదర్శజీవితం ఈనాటికీ మన హృదయాలను ఉత్తేజం చేసి, దివ్యతేజస్సు, వైభవాల శిఖరాలకు మన మనస్సులను ఉన్నతం చేస్తుంది.

విభాగం III. సెక్స్ ఉపసంబంధంలో మెళకువలు

14. అణచివేత మరియు ఉపిరితి

బ్రహ్మచర్య ంలో కామాన్ని నిర్మూలించడమే కానీ, అణచివేత కు దిగొనకూడదు. లైంగిక వాంఛను అణచివేయడం అనేది నిర్మూలించబడదు. అణచివేసే దాని నుంచి మీరు ఎన్నటికీ విముక్తులవవు. అణిచివేయబడ్డ సెక్స్ కోరిక మిమ్మల్ని పదేపదే దాడి చేస్తుంది మరియు తడి కలలు, చిరాకు మరియు మానసిక అశాంతిని కలిగిస్తుంది.

లైంగిక వాంఛను అణచడం లేదా అణచివేయడం వల్ల మీకు పెద్దగా సహాయపడదు. కామాన్ని అణచివేస్తే, తగిన అవకాశం వచ్చినప్పుడు, సంకల్పబలం బలహీనమైపోయినప్పుడు, వైరగ్య వ్యాకులత చెందినప్పుడు, ధ్యానంలో, యోగసాధనలో మందగిస్తున్న పుడు, మీరు జబ్బు బారిన పడి బలహీనులయినప్పుడు అది మళ్ళీ రెట్టింపు శక్తితో వ్యక్తమవుతుంది.

మహిళల నుంచి పారిపోయే ప్రయత్నం చేయవద్దు. అప్పుడు మాయ మిమ్మల్ని తీవ్రంగా వెంటాడుతుంది. ఆత్మను అన్ని రూపాలలో చూడటానికి ప్రయత్నించండి మరియు "*ఓం ఏక్ సత్-చిత్-ఆనంద ఆత్మ* "అనే సూత్రాన్ని చాలా తరచుగా పునరావృతంచేయండి. ఆ త్మన్ సెక్స్ లెస్ అని గుర్తుంచుకోండి. ఈ ఫార్ములాను మానసికంగా పునరావృతం చేయడం వల్ల మీకు బలం చేకూరుతుంది.

అజ్ఞానులు ఇంద్రులను చంపడానికి తెలివితక్కువ పద్ధతులను అనుసరించడం. చివరికి అవి విఫలమవుతాయి. చాలా మంది మూర్ఖపు ఔత్సాహికులు ప్రత్యుత్పత్తి అవయవాన్ని అందించడం. ఇలాంటి ప్రక్రియ ద్వారా కామాన్ని నిర్మూలించవచ్చని వారు భావిస్తున్నారు. ఎంత గొప్ప మూర్ఖపు చర్య! కామం మనసులో నే ఉంది. మనసు నిమ్నపడితే ఈ బాహ్య అవయవం ఏం చేయగలదు? ఈ అవయవాన్ని చంపడానికి కొందరు టన్నుల నూక్స్ వోమికాను మింగారు. బ్రహ్మచర్యం లో కేంద్రీకరించడానికి చేసే ప్రయత్నాల్లో వారు విఫలమవుతారు. నక్స్ వోమికా తీసుకోవడం ద్వారా నపుంసకులుగా మారినప్పటికీ, వారి మానసిక స్థితి అలాగే ఉంటుంది.

ఇంద్రియాలను న్యాయపరంగా నియంత్రించడమే అవసరం. ఇంద్రియ నివారిణలో అల్లరి ని నడపడానికి ఇంద్రియలను అనుమతించరాదు. మనలను నిర్దాక్షిణ్యంగా లోకపు లోతైన గుంటలోకి తోయనివ్వకూడదు. అది ఎక్కడైనా సరే, ఆ గుర్రం స్వారీ చేసే గుర్రం లాగ.

బ్రహ్మచర్యం అంటే నియంత్రణ, కానీ లైంగిక వాంఛ లేదా లైంగిక శక్తి అణచివేత కాదు. ధ్యానం, జప, కీర్తన, ప్రార్థన ల ద్వారా మనస్సును స్వచ్ఛంగా ఉంచాలి. ధ్యానం, జప, ప్రార్థన, పవిత్ర గ్రంథాల పఠనం ద్వారా మనస్సు దివ్యమైన ఆలోచనలతో నిండిఉంటే, మనస్సు ను ఉపసంహరించుకోవడం ద్వారా లైంగిక వాంఛ ను విముక్మిస్తుంది లేదా నిర్వీర్యమవుతుంది. మనసు కూడా సన్నగా ఉంటుంది.

సెక్స్ శక్తి నుంచి ఆధ్యాత్మిక శక్తి వరకు

జప, ప్రార్థన, ధ్యానం, మత గ్రంథాల అధ్యయనం, ప్రాణాయామం, ఆసానాలను అభ్యసించడం ద్వారా లైంగిక శక్తి ఆధ్యాత్మిక శక్తి లేదా ఓజాశక్తిగా పరివర్తన ంచబడాలి. మీరు భక్తిని, ముక్తిని కాంక్షించాలి. మీరు నిరంతరం స్వచ్ఛమైన, అమరత్వం లేని, లైంగికరహిత, శారీరక, వాంఛలేని, వాంఛలేని ఆత్మాన్ ని ధ్యానించాలి. అప్పుడే లైంగిక వాంఛ లు న రిగవక పోతాయి.

లైంగిక శక్తి ఓజాస్ గా లేదా ఆధ్యాత్మిక శక్తిగా శుద్ధమైన ఆలోచనల ద్వారా పరివర్తన చెందినట్లయితే, దానిని పాశ్చాత్య మనస్తత్వశాస్త్రంలో లైంగిక ఉపోలిమేషన్ అని అంటారు. సబ్లిమేషన్ అనేది అణచివేత లేదా అణచివేతకు సంబంధించిన విషయం కాదు, అయితే సానుకూల, డైనమిక్, మార్పిడి ప్రక్రియ. లైంగిక శక్తిని నియంత్రించి, దాన్ని సంరక్షించి, తరువాత దానిని ఉన్నత మార్గాలకు మళ్లించి, చివరకు ఆధ్యాత్మిక శక్తిగా లేదా ఓజాశక్తిగా మార్చే ప్రక్రియ ఇది. ఉష్ణాన్ని కాంతి, విద్యుత్ గా మార్చినట్లు భౌతిక శక్తి ఆధ్యాత్మిక శక్తిగా మారుతుంది. ఒక రసాయన పదార్థం వేడిద్వారా పదార్థాన్ని ఆవిరిగా మార్చి, తిరిగి ఘన రూపంలోకి చేర్పిస్తోంది, అలాగే ఆధ్యాత్మిక సాధన ద్వారా కూడా లైంగిక శక్తి శుద్ధమై దివ్యశక్తిగా మార్చబడుతుంది.

ఓజాస్ అనేది మెదడులో నిక్షిప్తమై న ఆధ్యాత్మిక శక్తి. ఆత్మ లేదా ఆత్మ యొక్క ఆత్మయొక్క ఉన్నతమైన ఆలోచనలను, ధ్యానం, జప, ఆరాధన మరియు ప్రాణాయామం ద్వారా, లైంగిక శక్తిని ఓజాశక్తిగా పరివర్తన ంచవచ్చు మరియు మెదడులో నిల్వ చేయబడతాయి. ఈ నిల్వ చేయబడిన శక్తిని దైవచింతనకు, ఆధ్యాత్మిక చింతనకు వినియోగించవచ్చు.

కోపం మరియు కండర శక్తి కూడా ఓజాలుగా రూపాంతరం చెందినవి. ఓజాస్ యొక్క గొప్ప మెదడు ఉన్న వ్యక్తి అపారమైన మానసిక పనిని చేయవచ్చు. ఆయన చాలా తెలివైనవాడు. అతని ముఖంలో నిగారింపు, అయస్కాంత ◌ంగా ఉండే కళ్లు ఉన్నాయి. కొన్ని మాటలు మాట్లాడటం ద్వారా ఆయన ప్రజలను ప్రభావితం చేయగలడు. ఆయన చెప్పిన చిన్న ప్రసంగం శ్రోతల మనస్సులపై విపరీతమైన ముద్రను కలిగిస్తుంది. ఆయన ప్రసంగం ఆద్యంతం ఉత్కంఠభరితంగా సాగుతుంది. ఆయన లో ఒక సంభ్రమం కలిగించే వ్యక్తిత్వం ఉంది. శ్రీ శంకరుని ఒక అఖిల బ్రహ్మచారి, ఓజాస్ శక్తి ద్వారా అద్భుతాలు చేశాడు. ఆయన దిగ్విజయోపదేశాని చేసి, ఓజాస్ యొక్క తన శక్తి ద్వారా పండితులతో భారతదేశంలోని వివిధ ప్రాంతాలలో వివాదాలు మరియు వేడి చర్చలు జరిపారు. ఒక యోగి తన దృష్టిని తన దృష్టిని అవిచ్ఛిన్నమైన పవిత్రత ద్వారా ఈ దివ్యశక్తి సంచయనం వైపు నడిపిస్తుంది.

యోగలో దీనిని ఓర్ధ్వవరెటస్ అంటారు. ఓర్ధ్వరెత యోగి, ఇందులో సెమినల్ శక్తి మెదడులోకి పైకి ఎగిరింది. ఇప్పుడు సెక్స్ లో ఉద్రేకం తో వీర్యం కిందకు వెళ్ళే అవకాశం లేదు.

ఓజాస్ అనేది మెదడులో నిక్షిప్తమై న ఆధ్యాత్మిక శక్తి. ఆత్మ లేదా ఆత్మ యొక్క ఆత్మయొక్క ఉన్నతమైన ఆలోచనలను, ధ్యానం, జప, ఆరాధన మరియు ప్రాణాయామం ద్వారా, లైంగిక శక్తిని ఓజాశక్తిగా పరివర్తన ◌ంచవచ్చు మరియు మెదడులో నిల్వ చేయబడతాయి. ఈ నిల్వ చేయబడిన శక్తిని దైవచింతనకు, ఆధ్యాత్మిక చింతనకు వినియోగించవచ్చు.

కోపం మరియు కండర శక్తి కూడా ఓజాలుగా రూపాంతరం చెందినవి. ఓజాస్ యొక్క గొప్ప మెదడు ఉన్న వ్యక్తి అపారమైన మానసిక పనిని చేయవచ్చు. ఆయన చాలా తెలివైనవాడు. అతని ముఖంలో నిగారింపు, అయస్కాంత ◌ంగా ఉండే కళ్లు ఉన్నాయి. కొన్ని మాటలు మాట్లాడటం ద్వారా ఆయన ప్రజలను ప్రభావితం చేయగలడు. ఆయన చెప్పిన చిన్న ప్రసంగం శ్రోతల మనస్సులపై విపరీతమైన ముద్రను కలిగిస్తుంది. ఆయన ప్రసంగం ఆద్యంతం ఉత్కంఠభరితంగా సాగుతుంది. ఆయన లో ఒక సంభ్రమం కలిగించే వ్యక్తిత్వం ఉంది. శ్రీ శంకరుని ఒక అఖిల బ్రహ్మచారి, ఓజాస్ శక్తి ద్వారా అద్భుతాలు చేశాడు. ఆయన దిగ్విజయోపదేశాని చేసి, ఓజాస్ యొక్క తన శక్తి ద్వారా పండితులతో భారతదేశంలోని వివిధ

ప్రాంతాలలో వివాదాలు మరియు వేడి చర్చలు జరిపారు. ఒక యోగి తన దృష్టిని తన దృష్టిని అవిచ్ఛిన్నమైన పవిత్రత ద్వారా ఈ దివ్యశక్తి సంచయనం వైపు నడిపిస్తుంది.

యోగలో దీనిని ఓర్ధ్వవరెటస్ అంటారు. ఓర్ధ్వరేత యోగి, ఇందులో సెమినల్ శక్తి మెదడులోకి పైకి ఎగిరింది. ఇప్పుడు సెక్స్ లో ఉద్రేకం తో వీర్యం కిందకు వెళ్ళే అవకాశం లేదు.

సెక్స్ సబ్లిమేషన్ రహస్యం

యోగ శాస్త్రం ప్రకారం, వీర్యం శరీరమంతా సూక్ష్మరూపంలో ఉంటుంది. ఇది శరీరంలోని అన్ని కణాలలో సూక్ష్మస్థితిలో ఉంటుంది. లైంగిక వాంఛ మరియు లైంగిక ఉద్రేకం యొక్క ప్రభావం కింద లైంగిక అవయవం లో స్థూల రూపంలోకి ఇది ఉపసంహరించబడుతుంది మరియు స్థూల రూపంలోకి విర్రమోచబడుతుంది. ఒక ఊర్ధ్వరేత యోగి వీర్యాన్ని ఓజాలుగా మార్చడమే కాకుండా, తన యోగశక్తి ద్వారా, ఆలోచన, వాక్కు, చేతలలో స్వచ్ఛత ద్వారా, వృషణాల ఉన్న లేదా విత్తనాల యొక్క కార్యదర్శి కణాల ద్వారా వీర్యం ఏర్పడటం ద్వారా తనిఖీ చేస్తుంది. ఇది ఒక గొప్ప రహస్యం. ఒక ఊర్ధ్వరేత యోగిలో కూడా వీర్యం ఏర్పడుట నిరంతరం గా ఉంటుందని, ద్రవం రక్తంలోకి తిరిగి శోషించబడాలని అల్లోపతి లు విశ్వసిస్తారు. ఇది ఒక తప్పు. వీరికి అంతర్గత యోగ రహస్యాలు, రహస్యాలను అర్థం చేసుకోరు. వారు చీకటిలో ఉన్నారు. వారి దృష్టి లేదా దృష్టి విశ్వపు స్థూల విషయాలకు సంబంధించినది. యోగచక్షువు ద్వారా లేదా జ్ఞానపు అంతర్దృష్టి ద్వారా యోగి సూక్ష్మమైన రహస్య స్వభావంలోకి చొచ్చుకుపోతుంది. యోగి వీర్యం యొక్క సూక్ష్మస్వభావాన్ని నియంత్రించి తద్వారా ద్రవరూపంలో ఏర్పడకుండా నిరోధిస్తుంది.

నిజంగా ఓర్ధ్వవరెటస్ అయిన పురుషుని శరీరం కమలం వాసన ను కలిగి ఉంటుంది. బ్రహ్మచారి కాని వాడు, స్థూల మైన వీర్యం లో ఏర్పడినవాడు, మరొకవైపు, బక్కమేక లాగా వాసన రావచ్చు. ప్రాణాయామం చేసేవారిలో వీర్యం బాగా ఎండిపోయి, సీరియస్ గా ఉంటుంది. వీర్యశక్తి మెదడుపైకి పైకి లేస్తుంది. ఇది ఓజాశక్తి లేదా ఆధ్యాత్మిక శక్తిగా నిల్వ చేయబడుతుంది మరియు అమృతలేదా అమృతమైన ట్లుగా తిరిగి వస్తుంది.

సెక్స్ సబ్లిమేషన్ ప్రక్రియ చాలా కష్టం. నిరంతరసాధన, నిరంతర సాధన, పరిపూర్ణ క్రమశిక్షణ అవసరం. పరిపూర్ణ మైన ఉపాన్ని సాధించిన ఆ యోగికి కామాన్ని పరిపూర్ణమైన అదుపుఉంది. ఆత్మ, ఆత్మ సాక్షాత్కారం పై అనంతమైన ధ్యానం ద్వారా సంపూర్ణ మైన ఉపకరణం సాధించబడుతుంది. సంస్కారబీజాలు వేయించిన అత్యున్నత నిర్వికల్ప సమాధిని సాధించిన యోగి లేదా జ్ఞాని పరిపూర్ణ మైన ఓర్ధ్వరేతలేదా సంపూర్ణ లింగ ాన్ని కలిగి ఉన్న వ్యక్తి అని చెప్పుకోవచ్చు. ఆయన పతనం గురించి ఎలాంటి భయం లేదు. అతను ఖచ్చితంగా సురక్షితంగా ఉంది. ఆయన పూర్తిగా మలినం నుంచి విముక్తుడవుతాడు. ఈ దశ చాలా ఉన్నత దశ. ఈ సూక్ష్మమైన అల్పసంఖ్యాక వర్గం మాత్రమే ఈ గొప్ప స్థితిని సాధించింది. శంకర, దత్తాత్రేయ, అలండి కి చెందిన జ్ఞాన దేవుడు తదితరులు ఈ స్థాయికి చేరుకున్నారు.

"ధీరేత" అనే మరో శాఖ ఉంది, లేదా ఆ వ్యక్తులు, గతంలో కామపరమైన ఆలోచనలకు ఎరగా ఉండి బ్రహ్మచర్యం నుంచి పక్కకు తప్పుకొని, తరువాత బ్రహ్మచర్యం పాటించే వారు. అటువంటి వ్యక్తి, పన్నెండు సంవత్సరాల పాటు కఠోర బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటిస్తే, మానవాతీత శక్తులను పొందగలడు. మేధానది లేదా బుద్ధి నది అతనిలో ఏర్పడుతుంది. దీని ద్వారా, అతను జీవించి ఉన్నంత వరకు దేనినైనా గుర్తుంచుకుంటే, అన్ని రకాల విషయాలను నేర్చుకునే స్థితిలో ఉంటాడు.

పన్నెండు సంవత్సరాల పాటు, ఆలోచన, వాక్కు, క్రియలలో అవిచ్ఛిన్నమైన బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించడం ద్వారా, భగవంతుడి దర్శనం తో సహా, ఒక వ్యక్తి దానిని కాంక్షిస్తే, దానిని ఆచరిస్తే, అది కూడా భగవంతుడి దర్శనంతో నే జరుగుతుంది. అత్యంత నిస్త్రావికమైన మరియు సంక్లిష్టమైన సమస్యలను అతడు తేలికగా పరిష్కరించగలడు. కానీ, ఈ విధమైన ఆచడం ముప్పయి సెండ్రులకు లేదా ముప్పై నాలుగవ సంవత్సరానికి ముందు ప్రారంభమవుతుంది.

నిరంతర సాధన, నిరంతర ధ్యానం, ప్రాణాయామం, ఆత్మిక విచర, సమ, దామ, యమ, నియమసాధనల ద్వారా తనను తాను క్రమశిక్షణతో ఆచరించిన యోగి కూడా క్షేమంగా నే ఉన్నాడు. స్త్రీలు అతని పట్ల ఆకర్షణ ను కలిగి ఉండలేరు. మనసు సన్నగా ఉంది. మనసు ఆకలితో మరణించడం తోంది. అది తన హుడ్ ని పెంచదు. అది హిస్సె కాదు.

సంపూర్ణ ఉపిరితిమితం కష్టం, అయినా అసాధ్యం కాదు

లైంగిక ఉపసంబంధప్రక్రియ చాలా కష్టంగా ఉన్నప్పటికీ ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో సాధకుడు అత్యంత ఆవశ్యకంగా ఉన్నాడు. కర్మయోగ, ఉపాసన, రాజయోగం లేదా వేదాంత మార్గంలో సాధనకు ఇది అత్యంత ముఖ్యమైన అర్హత. ఇది ఒక ఔత్సాహికుని కొరకు ఒక ప్రాథమిక ఆవశ్యకత. ఈ అర్హత, యోగ్యత ఉంటే, ఇతర యోగ్యతలన్నీ వచ్చి అతన్ని ఆస్పులో పెట్టి ఉంటాయి. మంచి గుణాలన్నీ వాటంతట అవే వస్తాయి. మీరు దీనిని ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ సాధించాలి. భవిష్యత్తులో మీరు దీనిని తప్పకుండా ప్రయత్నిస్తారు. కానీ ఇప్పుడు ఎందుకు కాదు?

లైంగిక వాంఛ యొక్క సంపూర్ణ నాశనం అంతిమ ఆధ్యాత్మిక ఆదర్శం. పూర్తి సబ్లిమేషన్ మాత్రమే మిమ్మల్ని ఫ్రీగా చేస్తుంది. కానీ, ఒక రెండు రోజుల్లో పరిపూర్ణ మైన ఉపశమము సాధించటం కష్టం. కొంత కాలం పాటు ఓర్పు, పట్టుదలతో నిరంతర పోరాటం చేయాలని డిమాండ్ చేసింది. గృహస్థులు కూడా పై ఆదర్శాన్ని తమ ముందు ఉంచి, క్రమంగా దానిని సాకారం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. పరిపూర్ణ మైన ఉపస్థితి పొందినట్లయితే, ఆలోచన, వాక్కు మరియు కర్మలలో స్వచ్ఛత ఉంటుంది. ఏ సమయంలోనైనా ఏ లైంగిక ఆలోచన కూడా మనసులోకి ప్రవేశించదు.

నిరంతర విచర, బ్రహ్మభావనల ద్వారానే మనస్సు కామ, మానసిక భావాలనుండి విముక్మపడవలసి ఉంటుంది. లైంగిక వాంఛ, లైంగిక ఉద్రేకాలను మాత్రమే కాకుండా, లైంగిక ఆకర్షణను కూడా దూరం చేసుకోవాలి. పైవాహిక జీవితం నుంచి మీరు పొందే వివిధ చిక్కులూ, బంధాలూ, చిక్కులూ, బాధలూ ఆలోచించండి. లైంగిక సుఖం అసత్యం, వ్యర్థం, భ్రమ, బాధ లతో నిండిఉంటుందని పదేపదే స్వయంచాలక సలహా తో మనస్సును అర్థం చేసుకోండి. ఆధ్యాత్మిక జీవితానికి సంబంధించిన లాభనష్టాలు, ఆనందం, శక్తి, జ్ఞానాన్ని మనస్సు ముందు ఉంచండి. అమరుడైన ఆత్మలో ఉన్న, నిత్యజీవమే అని అర్థం చేసుకోవాలి. ఈ సూచనలు నిరంతరం విన్నప్పుడు, అది నెమ్మదిగా తన పాత అలవాట్లను విడిచిపెడుతుంది. సెక్స్ పట్ల ఆకర్షణ నెమ్మదిగా తగ్గిపోతుంది. అప్పుడు మాత్రమే నిజమైన సెక్స్ సబ్లిమేషన్ జరుగుతుంది. అప్పుడు మాత్రమే మీరు ఓర్ధ్వరెత యోగి అవుతారు.

రెండు రకాల శక్తి, అంటే శత్రుబలం, శత్రుబలం, స్నేహపూరిత శక్తి, అనుకూల బలం. మోహం మిమ్మల్ని కిందికి లాగడానికి ఒక శత్రుశక్తి. శుద్ధ మైన కారణం మిమ్మల్ని ఉన్నతంగా, దివ్యంగా పరివర్తన చేసే ఒక అనుకూల శక్తి. కాబట్టి, నా బిడ్డ, స్వచ్ఛమైన కారణం, అమలిన దివ్యానందాన్ని మరియు అత్యున్నత మైన బ్రహ్మజ్ఞానాన్ని పొందడానికి. అభిరుచి దానంతట అదే మరణిస్తుంది.

మీరు దానిని సాధించాలనుకుంటే సెక్స్ సబ్లిమేషన్ మీ పరిధిలోనే ఉంటుంది. ఈ మార్గం అర్థం చేసుకుంటే చాలా స్పష్టంగా, సూటిగా, తేలికగా ఉంటుంది. ఓర్పు, పట్టుదల, దృఢసంకల్పం, దృఢసంకల్పం, మీరు ఇంద్రియల క్రమశిక్షణ, సరైన ప్రవర్తన, సరైన ఆలోచన, సరైన నటన, క్రమం తప్పకుండా ధ్యానం, ఉద్ఘాటన, స్వయం సూచన, "నేనెవరు" అనే విచారణ ను అభ్యాసం చేస్తే, అట్మాన్ సెక్స్ లెస్. ఆత్మాన్ నిర్వికారుడు. ఈ అనుభూతి. ఈతమాల్, స్వచ్ఛమైన, స్వచ్ఛమైన ఆత్మాన్ లో కామ, అపవిత్రత ల జాడ లుఏమైనా ఉన్నాయా?

ఓర్ధ్వరేటలు లేదా సంపూర్ణ లింగ ఉపలిమీకరణపొందిన యోగులకు, తమ స్వంత స్వరూపలో విశ్రమిస్తున్న యోగులకు మహిమ! సమ, దామా, వివేక, విచార, వైరగ్య, ప్రాణాయామ, జప, ధ్యానసాధన ద్వారా మనందరం పరిపూర్ణ బ్రహ్మచర్యాన్ని ఆచరించి జీవిత లక్ష్యాన్ని చేరదాం! మన హృదయాలలో ఉండే ఇండ్వెల్స్ మనమనస్సును, మనస్సును నియంత్రించడానికి మనకు ఆధ్యాత్మిక శక్తిని ప్రసాదించుగాక! మనందరం కూడా శంకరుని వంటి సంపూర్ణ ఓర్ధ్వరేత యోగులు గా మారండి! వారి ఆశీర్వాదాలు మనకందరికీ ఉండనీ!

---

15. పెళ్ళి చేసుకోకూడదు లేదా పెళ్ళి చేసుకోకూడదు

బ్రహ్మచర్యం సాధ్యమేనా?

ప్రపంచంలో ఉంటూనే బ్రహ్మచర్యాన్ని ఆచరించడం మనిషికి చాలా సాధ్యమే, అయితే రకరకాల ప్రలోభాలు, పరధ్యానాలు ఉంటాయి. చాలా మంది ఈ విధంగా సాధించారు. ప్రస్తుతం కూడా చాలా ఉన్నాయి. మంచి క్రమశిక్షణతో, సాత్విక, సాత్విక, మితమైన ఆహారం, ధార్మిక గ్రంథాలఅధ్యయనం, సత్సంగ, జప, ధ్యాన, ప్రాణాయామం, నిత్యఆత్మపరిశీలన, స్వీయ

విశ్లేషణ, స్వీయ-విశ్లేషణ, స్వయం-దిద్దుబాటు, యమ, నియమాభ్యాసం, భౌతిక, మౌఖిక, మానసిక తపస్వి- ఇవన్నీ గీత లోని పదిహేడవ అధ్యాయం బోధనలకు అనుగుణంగా, ఈ లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి ఎంతో దూరం ఉంటాయి. ప్రజలు అధర్మం, అధర్మం, అధర్మం, అధర్మం, క్రమశిక్షణ లేని జీవితం. అందువల్ల వారు బాధపడతారు, జీవిత లక్ష్యాన్ని సాధించడంలో విఫలం అవుతారు. ఏనుగు తన తలపై ఇసుక విసిరినట్లే, తమ మూర్ఖత్వం కారణంగా తమ తలలపై కూడా ఇబ్బందులు, ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయి.

బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించే వారు సాధారణంగా మానసిక అలసటకు లోనవుతురిది. ఇది కేవలం మనసుని మోసం చేయడమే. మీరు కొన్నిసార్లు ఒక సూడో ఆకలిని పొందుతారు, అయితే మీరు నిజానికి భోజనానికి కూర్చోగానే, మీకు నిజమైన మంచి ఆకలి ఉండదు మరియు మీరు ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోరు. అలాగే, మానసిక అలసట కూడా ఉంది. బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించినట్లయితే, మీకు అపారమైన మానసిక బలం ఉంటుంది. మీరు ఎల్లప్పుడూ అనుభూతి చెందలేరు. సందర్భం వచ్చినప్పుడు మీరు దానిని వ్యక్తమవుతారు, మల్లయోధుడు తన శారీరక బలాన్ని ఎరీనాలో వ్యక్తం చేస్తాడు, అయితే సాధారణ సమయాల్లో సాధారణ మానవుడిలా అనిపించేవాడు.

కాటిన్స్ హానికరం కాదు. ఇది శక్తిని ఆదా చేస్తుంది. ఇది అపారమైన శక్తిని, శాంతిని ఇస్తుంది. లైంగిక సంబంధం నైతిక, ఆధ్యాత్మిక దివాలా, అకాల మరణం, సామర్థ్యాలు, సామర్థ్యాలు, సామర్థ్యాలు కోల్పోవడానికి దారితీస్తుంది.

బ్రహ్మచర్యం ఆచరించడం వల్ల ఎలాంటి ప్రమాదం గానీ, ఎలాంటి అవాంఛనీయ మైన వ్యాధి గానీ, అవాంఛనీయ మైన ఫలితాలు గానీ పాశ్చాత్య మనస్తత్వ వేత్తలు తప్పుగా ఆపాదించే వివిధ రకాల సంక్లిష్టతలకు గురికాకుండా ఉంటాయి. వారికి సబ్జెక్టుపై ప్రాక్టికల్ నాలెడ్జ్ ఉండదు. స్పర్శ ఫోబియా వంటి సంక్లిష్ట రూపాలను మారువేషంలో ఉన్న లైంగిక శక్తి మారువేషంలో ఊహించి, తప్పుడు, తప్పుడు ఊహాశక్తిని పొందారు. ఈ కాంప్లెక్స్ కు ఇతర కారణాలు కూడా ఉన్నాయి. ఇది విపరీతమైన అసూయ, ద్వేషం, కోపం, ఆందోళన మరియు డిప్రెషన్ కారణంగా వివిధ కారణాల వల్ల కలిగే మానసిక స్థితి.

దీనికి విరుద్ధంగా, కాస్తంత స్వీయ సంయమనం లేదా కాస్తంత సంయమనం పాటించడం అనేది ఒక ఆదర్శవంతమైన పిక్-మీ-అప్. ఇది అంతర్గత శక్తిని మరియు మానసిక ప్రశాంతతను ఇస్తుంది. ఇది మనస్సును, నరాలను చైతన్యము చేస్తుంది. ఇది శారీరక మరియు మానసిక శక్తిని సంరక్షించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది జ్ఞాపకశక్తిని, సంకల్పశక్తిని, మెదడుశక్తిని పెంపొందించును. ఇది అద్భుతమైన శక్తిని, శక్తిని, శక్తిని స్తుంది. ఇది వ్యవస్థను లేదా రాజ్యాంగాన్ని పునరుద్ధరిస్తుంది, కణాలను మరియు కణజాలాలను తిరిగి నిర్మిస్తుంది, జీర్ణక్రియను శక్తిస్తుంది మరియు రోజువారీ జీవితంలో ఎదురయ్యే ఇబ్బందులను ఎదుర్కొనే శక్తిని ఇస్తుంది. ఓర్పు, ధైర్యం అనే ప్రత్యేక సద్గుణాలు పవిత్రతను పెంపొందించడంతో సన్నిహితంగా ముడిపడి ఉన్నాయి. పరిపూర్ణ మైన బ్రహ్మచర్యం ప్రపంచాన్ని కదిలించగలదు, ప్రభువైన యేసు వంటి సముద్ర తరంగాలను ఆపగలదు, పర్వతాలను పేల్చివేయగలదు, ప్రకృతిని ఆజ్ఞాపించగలదు, జ్ఞానదేవ్ వంటి పంచభూతములు గలవు. ఆయన సాధించలేని మూడు లోకాలలో ఏదీ లేదు. సిద్ధులు, రిద్దీలు అందరూ అతని పాదాల క్రింద దొర్లారు.

ఎపిక్యూరియన్ల మూర్ఖపు వాదన

కొందరు అజ్ఞానులు ఇలా అంటున్నారు: "అభిరుచిని అదుపులో పెట్టడం సరికాదు. ప్రకృతికి వ్యతిరేకంగా మనం వెళ్లకూడదు. దేవుడు యౌవనస్థులైన స్త్రీలను ఎందుకు సృష్టించాడు? ఆయన సృష్టిలో ఏదో ఒక భావం ఉండాలి. వాటిని మనం ఆస్వాదించి, వీలైనన్ని ఎక్కువ మందికి అవకాశం కల్పించాలి. మనం గీత యొక్క సంతతిని కొనసాగించాలి. అందరూ సన్యాసులు గా మారి అడవులకు వెళితే ఈ ప్రపంచం ఎలా అవుతుంది? ఇది ముగింపుకు వస్తుంది. అభిరుచికి చెక్ పెడితే రోగాలు వస్తాయి. మనం పుష్కలంగా పిల్లల్ని పొందాలి. మనకు పిల్లలు సమృద్ధిగా ఉన్నప్పుడు ఇంట్లో ఆనందం ఉంటుంది. వైవాహిక జీవితంలో నిలదలు మాటల్లో వర్ణించలేము. అది జీవితం యొక్క అన్ని మరియు అంతిమ ంగా ఉంటుంది. వైరాగియ, త్యాగ, సన్యాస, నివృతి నాకు ఇష్టం లేదు" అని చెప్పాడు. ఇది వారి మొరటు తత్వం. వీరు చార్వాక, విరోచన ప్రత్యక్ష వారసులు. వీరు ఎపిక్యూరియన్ స్కూల్ ఆఫ్ థాట్ యొక్క జీవిత-సభ్యులు. గ్లూటోనిజమ్ అనేది వారి జీవిత లక్ష్యం. వీరికి చాలా పెద్ద ఫాలోయింగ్ ఉంది. వారు సాతాను కు స్నేహితులు. వారి తత్వం మెచ్చుకోదగ్గది!

వారు తమ ఆస్తిని కోల్పోయినప్పుడు భార్యా పిల్లలు, వారు నయం కాని వ్యాధితో బాధపడుతుంటే, వారు ఇలా అంటారు, "ఓ దేవా, ఈ భయంకరమైన వ్యాధి నుండి నన్ను విముక్తులను చేయండి. నా యొక్క నా యొక్క క్షమ. నేను మహా పాపిని."

అభిరుచిని ఎట్టి ప రిస ర మైన ప రిగ ల్లో చెక్ చేసుకోవాలి. అభిరుచిని చెక్ చేయడం ద్వారా ఒక్క వ్యాధి కూడా రాదు. దీనికి విరుద్ధంగా, మీకు అపారమైన శక్తి, సంతోషం మరియు శాంతి లభిస్తుంది. ప్యాషన్ ను నియంత్రించడానికి సమర్థవంతమైన విధానాలు కూడా ఉన్నాయి. ప్రకృతికి అతీతమైన, ప్రకృతికి వ్యతిరేకంగా వెళ్ళడం ద్వారా, ప్రకృతికి అతీతమైన ఆత్మాన్ ని చేరుకోవాలి. ఒక చేప నదిలో ప్రవాహానికి వ్యతిరేకంగా పైకి ఈదుతూ, అలాగే, దుష్ట శక్తుల ప్రాపంచిక ప్రవాహాలను కూడా మీరు కదిలించాల్సి ఉంటుంది. అప్పుడు మీరు మాత్రమే సెల్ఫ్ రియలైజేషన్ కలిగి ఉండగలరు. మోహము ఒక దుష్ట శక్తి; మరియు మీరు కుళ్లిన అట్మిక్ ఆనందాన్ని ఆస్వాదించాలనుకుంటే దానిని తనిఖీ చేయాలి. లైంగిక సుఖం ఏ మాత్రం సుఖమే. ఇది ఒక మానసిక భ్రాంతి. ఇది ప్రమాదాలు, బాధ, భయం, శ్రమ మరియు అసహ్యం తో హాజరు అవుతుంది. మీకు యోగ లేదా ఆట్మన్ యొక్క శాస్త్రం తెలిసినట్లయితే, మీరు చాలా తేలికగా వ్యామోహాన్ని నియంత్రించవచ్చు. ఈ ప్రపంచంలోఉన్న ఈ సుఖాలన్నింటినీ విసర్జిస్తే పరమాత్మ ాని యొక్క ఆనందాన్ని అనుభవించాలని భగవంతుడు కోరుకుంటాడు. ఈ అందమైన స్త్రీలు మరియు సంపద మిమ్మల్ని మాయ మాయలో మాయ గా మరియు ఆమె వలలో కి మిమ్మల్ని చేరటానికి సాధనాలు. మీరు ఎల్లప్పుడూ తక్కువ ఆలోచనలు, అలోచనలు, అలోచనలు ఉన్న ఒక ప్రాపంచిక వ్యక్తిగా ఉండాలని కోరుకుంటే, మీరు అన్ని రకాలుగా చేయవచ్చు. మీరు పరిపూర్ణ స్వేచ్ఛలో ఉన్నారు. మీరు మూడు వందల ఏభై మంది భార్యలను వివాహం చేసుకోవచ్చు మరియు ఎంతమంది పిల్లలను ప్రొత్సాచేయవచ్చు. ఎవరూ మీరు తనిఖీ చేయవచ్చు. కాని ఈ ప్రపంచం మీకు కావలసిన సంతృప్తిని ఇవ్వలేకపోతుంది. ఎందుకంటే అన్ని వస్తువులు కాల, అంతరాళం, కారణాల్లో నిర్బంధించబడి ఉన్నాయి. మరణం, రోగం, వృద్ధాప్యం, చింతలు, చింతలు, భయం, నష్టం, నిరాశ, దుర్భాషణ, వేడి, చలి, పాము-కాటు, తేలు-కుట్లు, భూకంపాలు, ప్రమాదాలు ఉంటాయి. ఒక్క క్షణం కూడా మనసు విశ్రాంతి తీసుకోలేరు. మీ మనస్సు మోహంమరియు మలినాలతో నిండి

ఉంటుంది, మీ అవగాహన మేఘావృతమై ఉంది మరియు మీ మేధస్సు ఇప్పుడు అపసకృతమైనది. ఈ విశ్వపు భ్రమ, నిత్యమైన ఆత్మానందాన్ని మీరు అర్థం చేసుకోలేరు.

ప్యాషన్ ని సమర్థవంతంగా చెక్ చేయవచ్చు. శక్తివంతమైన పద్ధతులు ఉన్నాయి. అభిరుచిని పరీక్షించడం ద్వారా, మీరు అంతర్గతంనుండి అంటే అట్మాన్ నుండి నిజమైన సంతోషాన్ని పొందవచ్చు. మనుష్యులందరూ సన్యాసులు కాలేరు. వీరికి అనేక బంధాలు, అనుబంధాలు ఉంటాయి. వారు ఉద్రేకంతో ఉంటారు, అందువల్ల, ఈ ప్రపంచాన్ని విడిచిపెట్టలేరు. వారి భార్యలకు, పిల్లలకు, ఆస్తికి వారు పిన్ చేస్తారు. మీ ప్రతిపాదన పూర్తిగా తప్పు. అది అసంభవం. అది అసాధ్యం. ఈ ప్రపంచం అంతా సన్యాసులు గా మారినప్పుడు ఈ ప్రపంచం ఖాళీగా ఉందని ప్రపంచ చరిత్ర లోని అనాల్లో ఎప్పుడైనా విన్నారా? మరి ఈ అసంబద్ధ మైన ప్రతిపాదనఎందుకు తీసుకువస్తారు? మీ తెలివితక్కువ వాదనలను మరియు సాతాను తత్త్వాన్ని సమర్థించడానికి ఇది మీ మనస్సుయొక్క ఒక చమత్కారం, ఇది దాని యొక్క ముఖ్యమైన సిద్ధాంతాలవలె అభిరుచి మరియు లైంగిక సంతృప్తిని కలిగి ఉంటుంది. భవిష్యత్తులో ఇలా మాట్లాడవద్దు. ఇది మీ మూర్ఖత్వాన్ని మరియు ఉద్రేకపూరిత స్వభావాన్ని బహిర్గతం చేస్తుంది. ఈ ప్రపంచం గురించి మిమ్మల్ని మీరు ఇబ్బంది పెట్టకండి. మీ పని మీరు చూసుకోండి. భగవంతుడు సర్వశక్తిమంతుడు. ప్రజలందరూ అడవులకు తిరిగి వచ్చినప్పుడు ఈ ప్రపంచం పూర్తిగా ఖాళీ చేయబడినా, భగవంతుడు వెంటనే కోట్లాది ప్రజలను సృష్టిస్తారు. ఇది మీ లుక్ అవుట్ కాదు. మీ అభిరుచిని నిర్మూలించడానికి పద్ధతులను తెలుసుకోండి.

ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో పెళ్లి అనివార్యమైన అంశంగా తీసుకోలేం. బదులుగా, నిజమైన ఔత్సాహికుడు వైవాహిక జీవితంసంబంధిత సంకెళ్ళకు దూరంగా ఉండాలి. అతనికి వివాహం శాపం. అదే సమయంలో, కామోద్రేక మైన ప్రవర్తనకలిగిన వ్యక్తి కి, అది ఒక విధమైన కంచె, అతని నైతిక నిర్లక్ష్యాన్ని కాపాడే ఒక రకమైన కంచె. కాబట్టి, వివాహం అనేది, మానవజాతిలోని అధిక సంఖ్యాకులకు వర్తిస్తుంది. వారు సంపూర్ణ ఆత్మనిగ్రహంతో జీవించడానికి సిద్ధంగా లేరు. కాబట్టి, వారు తమ ంతట తాము గా భావించడానికి అనుమతి నిర్దుష్టంగా పరిగణించబడరు.

ఈ ప్రపంచంలో పుట్టిన ప్రతి వ్యక్తి కీ ర్రీ అవసరం లేదు. వివాహం అనేది ప్రపంచంలో ఒకరి జీవితాన్ని నియంత్రించడానికి ఉద్దేశించబడింది. కానీ సమాజంలో వివాహ వ్యవస్థ కోసం, జీవితం అసాధారణంగా మరియు మృగంగా మారుతుంది. కానీ, హృదయంలో వ్యామోహం లేని చోట, దేవుని పట్ల కోరిక బలంగా ఉన్న చోట, ఆధ్యాత్మిక చింతన కోసం తపన ఉన్న చోట, వివాహం తప్పనిసరి కాదు. అలాంటి వ్యక్తి నైష్ఠిక్ బ్రహ్మచారి జీవితాన్ని గడపగలడు.

తల్లిదండ్రులు తమ కొడుకులపై బలవంతంగా పెళ్లి చేసుకోకూడదు. తమ పిల్లల ఆధ్యాత్మిక సంస్కారాలను వారు తొక్కిపెట్టరాదు. ఆధ్యాత్మిక జాగృతి ఉన్న చాలామంది యువకులు నాకు ఈ విధంగా రాశారు: "ప్రియమైన స్వామీజీ, నా హృదయం ఉన్నత ఆధ్యాత్మిక విషయాలకోసం వేధిస్తుంది. ప్రాపంచిక విషయాలపట్ల నాకు ఆసక్తి లేదు. పరిసరాలు అనుకూలించవు. నేను పెళ్ళి లో చిక్కుముడి. నా తల్లిదండ్రులు నన్ను బలవంతాన పెళ్లి చేసుకోమని బలవంతం చేశారు. నేను నా పాత తల్లిదండ్రులను సంతోషపెట్టవలసి వచ్చింది. వారు నన్ను వివిధ రకాలుగా బెదిరించారు. నేను ఇప్పుడు ఏడుస్తున్నాను. ఇప్పుడు నేనేం చేయాలి?" ఈ ప్రపంచం గురించి, ఈ జీవితం గురించి ఏమీ తెలియన యువతీ యువకులు ఎనిమిది, పది సంవత్సరాల వయసు రాగానే పెళ్లి చేసుకుంటారు. పిల్లలు పిల్లల్ని కనే వారు. అక్కడ పిల్లల తల్లులు ఉన్నారు. పద్దెనిమిది సంవత్సరాల ఒక బాలుడికి ముగ్గురు పిల్లలు. ఎంత ఘోరమైన పరిస్థితి! బాల్య వివాహాలు వీర్యాన్ని త్వరగా కోల్పోవడానికి కారణంగా ఉన్నాయి. శారీరక, మానసిక క్షీణత ఉంటుంది. దీర్ఘాయుర్ధిక లేదు. అన్నీ స్వల్పకాలమే. తరచుగా పిల్లలను కనడం వల్ల మహిళల ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది మరియు అనేక ఇతర రుగ్మతలను తీసుకొస్తుంది.

వస్త్రధారణ, ఫ్యాషన్ కు సంబంధించిన విషయాల్లో పాశ్చాత్య ాల నుంచి మీరు వివిధ రకాల అలవాట్లను అవలంబించారు. మీరు నీచమైన అనుకరణజీవిగా మారారు. పాశ్చాత్య దేశాల్లో వారు తమ కుటుంబాన్ని గౌరవప్రదంగా ఉంచడం తప్ప వివాహం చేసుకోరు. వారికి ఆత్మనిగ్రహం ఎక్కువ. జీవితంలో మొదట ఒక మంచి స్టేషన్ ను పొందుతారు, డబ్బు సంపాదిస్తారు, ఏదైనా సేవ్ చేస్తారు, తరువాత వివాహం గురించి మాత్రమే ఆలోచిస్తారు. వారికి తగినంత డబ్బు లేకపోతే జీవితాంతం బ్రహ్మచారిగానే ఉంటారు. మీరు చేసినట్లే బిచ్చగార్ని ఈ ప్రపంచంలోకి తీసుకురావటానికి వారు ఇష్టపడరు. ఈ ప్రపంచంలో మానవ బాధల తీవ్రతను

అర్థం చేసుకున్న వాడు స్త్రీ గర్భం నుంచి ఒక్క బిడ్డను కూడా కనడానికి ఎన్నడూ సాహసించడు.

భార్యాభర్తల మధ్య ప్రేమ స్వభావం

భార్యాభర్తల మధ్య ప్రేమ ప్రధానంగా శారీరక, స్వార్థ, వేషధారణ. ఇది స్థిరంగా ఉండదు. ఇది ఒక అసంగతమరియు మారుతున్న స్వభావం. అది కేవలం కామోద్రేపము మాత్రమే. ఇది లైంగిక ఆకలి. ఇది తక్కువ భావోద్వేగాలతో నిండి ఉంటుంది. ఇది బెస్టీయల్ స్వభావం కలిగినది. ఇది చాలా వరకు ఉంది. కాని దివ్యప్రేమ అనంతమైనది, స్వచ్ఛమైనది, సర్వమూ, నిత్యమూ. ఇక్కడ విడాకుల ప్రసక్తి లేదు.

నిజానికి, అధిక సంఖ్యాక కేసుల్లో భార్యాభర్తల మధ్య అంతర్గత కలయిక లేదు. సావిత్రి, సత్యవన్, అత్రి, అనసూయ లు ఈ రోజుల్లో చాలా అరుదుగా ఉంటారు. భర్తలూ, భార్యలూ బాహ్యంగా ఐక్యమై కేవలం స్వార్థపరుల కోసం మాత్రమే, కేవలం చిరునవ్వు, బాహ్య ప్రేమ మాత్రమే చూపిస్తారు. ఇదంతా కేవలం షో మాత్రమే.

వారి హృదయాలలో నిజమైన కలయిక లేదు కనుక, ప్రతి ఇంట్లోఏదో ఒక రకమైన ఘర్షణ, పగుళ్లు, వేడి మాటలు ఉంటాయి. భర్త తన భార్యను సినిమా హాలుకు తీసుకెళ్లకపోతే ఇంట్లో గొడవలు జరుగుతాయి. మీరు ఈ నిజమైన ప్రేమ కాల్ చేయవచ్చు? ఇది కిరాయి, వాణిజ్య వ్యాపారం. కామం కారణంగా పురుషులు తమ నిజాయితీ, స్వతంత్రత, హుందాతనాన్ని కోల్పోయారు. వీరు మహిళలకు బానిసలుగా మారారు. ఎంత టి దు:స్యాపక మైన దృశ్యం! తాళం చెవి భార్య వద్ద ఉంది, రెండు రూపాయలు కూడా భర్త తన చేతులు ఆమె చేతికి అప్పగించాల్సి ఉంటుంది. అయినా అతను ఇలా అంటాడు, "నాకు ఒక మధురమైన, ప్రేమగల భార్య ఉంది. ఆమె నిజంగా ఒక మీరా! నిజంగా ఆమె ఆరాధించబడుతుంది!"

ప్రేమవిషయంలో, ఇద్దరి మధ్య నిజమైన ఆనందం, ప్రేయసి, ప్రేయసి ల మధ్య నిజమైన ఆనందం ఉండదు. భర్త అనారోగ్యంతో ఉంటే భార్య బ్యాంకు పాస్ బుక్ తీసుకుని మౌనంగా తల్లి ఇంటికి వెళ్లిపోతుంది. భర్త కొంత కాలం ఉద్యోగం కోల్పోతే భార్య ముఖం మీద కఠిన మైన మాటలు చెప్పి, ఏ ప్రేమా లేకుండా సరిగా సేవ చేయడు. ఇది స్వార్థపూరిత ప్రేమ. హృదయపు

మూలనుంచి నిజమైన అనురాగం లేదు. కాబట్టి ఇంట్లో ఎప్పుడూ గొడవ, గొడవ, అశాంతి ఉంటాయి. భార్యాభర్తలూ నిజంగా కలిసి లేరు. వారు ఎలాగైనా లాగుతారు, ఒక నిర్జమైన, ఉత్సాహరహిత మైన ఉనికిని లాగుతారు.

ప్యాషన్ అంటే ప్రేమ కాదు. ఇది ఒక జంతు జాలం. అది కార్నస్ లవ్. ఇది ఒక మృగస్వభావం కలిగినది. ఇది షిఫ్టింగ్ ఉంది. కొన్ని నయం కాని కారణంగా భార్య తన అందాన్ని కోల్పోతే, విడాకులు తీసుకుని భర్త రెండో భార్యను వివాహం చేస్తాడు. ఈ పరిస్థితి ప్రపంచంలో జరుగుతోంది.

భర్త తన భార్యను ప్రేమించడం తన భార్య కోసం కాదు, తన స్వంత కోసం కాదు. ఆయన స్వార్థపరుడు. ఆమె నుంచి ఇంద్రియ ానుభావసుఖం ఆశించాడు. కుష్టు వ్యాధి, మశూచి ఆమె అందాన్ని నాశనం చేస్తే, ఆమె పట్ల అతని ప్రేమ అంతమవుతది. భార్య మరణిస్తున్నప్పుడు భర్త శోకంలో మునిగిపోయి, జీవితంలో తన ప్రేమభాగస్వామిని కోల్పోవడం వల్ల కాదు, ఇప్పుడు లైంగిక సుఖాన్ని పొందలేక పోతారు.

చక్కని ముక్కు, మెరిసే చర్మం మరియు వెండి పళ్లను కలిగి ఉంటుంది. ఆమె తన అందాన్ని కోల్పోతే, ఆమె మీ మీద ఏ మాత్రం ఆకర్షణ కలిగి ఉండదు. మీరు రెండో వివాహం. మీరు ఆత్మభావ్ తో మీ మొదటి భార్యను ప్రేమిస్తే, మీ భార్య యవ్వనంలో ఉండి అందంగా ఉన్నప్పుడు, ఆమె ఉంగరాల జుట్టు, అందమైన బుగ్గలను మీరు మెచ్చుకుంటూ ఉంటే, మీలో, మీ భార్యలో ఆత్మ ఒక్కటే నని అర్థం చేసుకున్నప్పుడు, ఆమె పట్ల మీ ప్రేమ స్వచ్ఛమైనది, నిస్వార్థమైనది, శాశ్వతమైనది, శాశ్వతమైనది, మారనిది. మీరు పాత చక్కెర-క్యాండీలేదా పాత బియ్యం ను ఎంత ఎక్కువగా ప్రేమిస్తోంటే, మీరు మీ భార్య వయస్సు వచ్చిన తరువాత కూడా, మీరు జ్ఞానద్వారా ఆత్మాభవను కలిగి ఉంటారు. కేవలం జ్ఞానే ప్రేమ్ ను తీవ్రం చేసి, దానిని శాశ్వతం చేస్తుంది.

భౌతిక ప్రేమ అంటే జంతువాదం. శరీరం లేదా చర్మం పై ప్రేమ అనేది అభిరుచి. అది అభిరుచి ని, శుద్ధిని కలిగి ఉంటుంది. ఇది స్థూలమైనది మరియు ఇంద్రియనిర్బందంగా కూడా ఉంది.

శరీరానికున్న అభిరుచి స్వచ్ఛమైనది కాదు, నిజమైన ప్రేమ కాదు. అది కేవలం మోహ్ లేదా అజ్ఞానం వల్ల పుట్టిన ది. ఈ వ్యామోహం వల్ల మీరు మీ ఆత్మను చంపుకోగలుగుతారు.

మన సోదరీమణులు కూడా కొంత కాలం పాటు తమ కస్టమర్లపట్ల ఎంతో ప్రేమ, తీపి చిరునవ్వు, తేనెతో చేసిన మాటలు ప్రదర్శిస్తారు. ఇలా చేస్తే డబ్బు సంగ్రహించగలుగుతారు. ఈ ప్రేమ మరియు నిజమైన ఆనందం అని మీరు అనగలరా? జస్ట్ నిర్మొహమాటంగా చెప్పండి. ఇక్కడ కుతంత్రం, దౌత్యం, వంకరతనం మరియు వేషధారణ ఉన్నాయి. ఈ ప్రేమలో త్యాగం అనే అంశం లేదు.

ఒక బ్రహ్మచర్యం? లేక గృహస్థుగా ఉండడా?

కేవలం ఆవేశపూరిత వ్యక్తుల కోసమే గృహస్థాశ్రమం లేదా గృహస్థుని జీవితం నిర్దేశించబడింది, ఎందుకంటే వారు తమ కామాన్ని నియంత్రించలేరు. ఒక వ్యక్తి తగినంత ఆధ్యాత్మిక సంస్కారాలతో, జన్మతః వచ్చిన వివేకా, వైరగ్యలతో జన్మించినవాడు, శంకరుని వలె, సదాశివ బ్రహ్మంగా జన్మించినా, గృహాస్థఆశ్రమంలో ప్రవేశించడు. వెంటనే నైష్ఠిక్ బ్రహ్మచర్యం తీసుకుని సన్యాసం స్వీకరించాడు. శ్రుతులు కూడా దీనిని ఆమోదించడం లేదు. జబల ఉపనిషద్ ఇలా అంటుంది: "మీరు వైరగ్యాన్ని పొందిన రోజున ఈ ప్రపంచాన్ని త్యజించండి" అని.

కొంతమందికి వివాహం ఆధ్యాత్మిక ప్రగతిని అడ్డంకుంటోంది; ఇతరులకు సహాయం చేస్తుంది. రాజా భర్తృహరికి అది ఒక ఆటంకం. తుకారాం అనే సెయింట్ కు ఇది ఒక సహాయంగా ఉండేది. దీర్ఘకాలంలో మానవుడు అదే లక్ష్యాన్ని చేరుకుంటాడు. పరుగు అతి తక్కువ. లాంగ్ వాక్ కు షార్ట్ కట్ ను ఎంపిక చేసుకోవచ్చు. మనిషి ఎప్పుడూ కోరుకునేది అదే.

బ్రహ్మచర్యం యొక్క జీవితం ఒక గృహస్థియొక్క జీవితం కంటే వంద రెట్లు మెరుగైనది. బ్రహ్మచర్యాన్ని నేను నమ్ముతాను, ఎందుకంటే మనిషిలో దాగిఉన్న శక్తిని ఆవిష్కరించే విషయం ఇది. బ్రహ్మచర్యం అనేది భగవంతుడి సాక్షాత్కారానికి తిన్నని మార్గం. వివాహం అనేది ఒక సర్పెంటైన్ మార్గం. మొదటిది రెండవ దానికంటే ఎక్కువ ప్రాధాన్యత కలిగి ఉంటుంది, కానీ మానవుడు తన తక్కువ అభిరుచి కారణంగా రెండవ మార్గంలోకి వెళతాడు.

అయితే, ఆత్మ సాక్షాత్కారం కేవలం కుటుంబ భారాన్ని తన భుజానికి కలిగి ఉండటం వల్ల గృహస్తుకు కూడా నిరాకరించబడదు. తుకారాం కు రెండు సార్లు వివాహం జరిగింది. అయినా, ఆయన వైకుంఠం లో ఒక విమనలేదా ఏరియల్ కారులో చేరుకున్నాడు. ప్రాపంచిక జీవితం పట్ల మీ దృక్పథం సరళంగా, సత్యమైనదిమరియు నిజాయితీతో కూడినది అయితే, మీ భాగస్వామి పుణ్యవంతుడైతే మరియు అన్ని విషయాల్లో మీకు లోబడాలి, వివాహం చేసుకోవడంలో ఎలాంటి హాని లేదు. కానీ వైవాహిక జీవితం భారం, శాపం వంటి వాటిని నిరూపించుకుంటే, ఒకర్ని వివాహం చేసుకుని, ఎన్నడూ లేని విధంగా సంకెళ్లు వేసి, ఎందుకు ఇరుక్ుకోవాలి?

మీరు బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించాలనుకుంటే వివాహం చేసుకోవద్దు. "పెళ్ళి తర్వాత నేను బ్రహ్మచర్యం పాటిస్తామని" చెప్పి మిమ్మల్ని మీరు దుబాసీగా ఉండనివ్వకండి. ఆ తర్వాత బ్రహ్మచర్యవ్రతం చేయడం వల్ల మీ స్వంత వాదనలు వినిపించవచ్చు. భగవంతుణ్ణి సాక్షాత్కరిస్తుంది మీ ధర్మం.

మీరు వివిధ జంతువుల యొక్క పూర్వ శరీరాలలో ఇంద్రియ మరియు లైంగిక సంతృప్తి తగినంత కలిగి. జంతు జీవితం అనేది లైంగిక మరియు నాలుక యొక్క దిగువ ఆకలిని సంతృప్తి చేయడం కొరకు ఉద్దేశించబడింది, అయితే మానవ జీవితం ఒక ఉన్నత ప్రయోజనం కొరకు ఉద్దేశించబడింది. "ఓమనిషి, గంధపు చెట్టుని బొగ్గుల కోసం ఎందుకు కాల్చావు? ఈ మానవ జీవితం ఎంతో విలువైనది, దేవతలచే కూడా అసూయకు లోనయి. ఒక జీవితం కోల్పోయిన ది, దేవుడు కావడానికి ఒక సువర్ణ అవకాశం కోల్పోతుంది.

ఇంద్రియ సుఖం అనేది ఒక టంతలైజింగ్. ఒక వ్యక్తి కోరిక యొక్క వస్తువును కలిగి ఉన్నంత కాలం, మంత్రశక్తి ఉంటుంది. వస్తువును స్వాధీనం చేసుకున్న తర్వాత, అతడు దానిలో చిక్కుకుపోయాడు. బ్రహ్మచారి తన వివాహాన్ని గురించి రోజూ ఆలోచిస్తాడు, కానీ ఆనందం అతనికి సంతృప్తిని కలిగించదు, మరియు పొందలేడు. అది కేవలం కోరికని మరింత తీవ్రతరం చేసి, ఉద్రేకం, కోరికల ద్వారా మనస్సును మరింత అశాంతికి లోను చేస్తుంది. అతను జైలులో ఉన్నవిషయాన్ని గుర్తిస్తుంది. ఇది మాయక్ గారడీ. ఈ ప్రపంచం నిండా ప్రలోభాలు ఉన్నాయి.

మీరు ప్రాపంచిక వస్తువులలో ఆనందము పొందలేరు. అది కేవలం భౌతిక వాద విషం మాత్రమే. అంతేకాకుండా, వివాహం అనేది జీవితాంతం జైలు శిక్ష. ఇది భూమి యొక్క అతి పెద్ద బంధనం. ఒకప్పుడు స్వేచ్ఛగా ఉన్న బ్రహ్మచారి కాడి, చేతులు, కాళ్లు సంకెళ్లు వేసి ఉన్నాడు. ఇది వివాహితులందరికీ అనుభవమే. కాబట్టి, మీకు సహాయం చేస్తే పెళ్లి చేసుకోకండి. పెళ్లి తర్వాత తప్పించుకునే అవకాశం ఉంటుంది. ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో ఉన్న జీవిత వైభవాన్ని, వైవాహిక జీవితంలోని గొప్ప కష్టాలు, ఆందోళనలు, ఆందోళనలు, కష్టాలను గ్రహించండి. తీవ్రమైన వైరాగ్య అభివృద్ధి. మీ జన్మహక్కు దేవుని చైతన్యాన్ని నొక్కి చెప్పండి. నీవు సత్యానికి బ్రహ్మము కాదా?

భర్త ప్రాణం కోసందుకు భార్య పదునైన కత్తి. బంగారు నెక్లెస్, బనార సిల్క్ చీర లు ఇవ్వ క పోతే భార్య భర్త పై క ల సి. భర్త సరైన సమయంలో ఆహారం పొందలేడు. తీవ్రమైన పొత్తికడుపు నొప్పి అనే సాకుతో భార్య మంచంమీద పడి ఉంటుంది. ఈ దృశ్యం మీ ఇంట్లో, రోజువారీ అనుభవంలో చూడవచ్చు. నిజానికి నేను మీకు ఎక్కువ చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. కనుక శాంతికి పెళ్ళి చేసి, యోగ్యుడైన కుమారుడు వైరగ్య, వివేకులను, మహిమాన్వితమైన కుమార్తెఅయిన వివేకులను కలిగి ఉండి, ఆత్మజ్ఞానదివ్యఫలాలను తిని, అది మిమ్మల్ని అమరునిచేస్తుంది.

భార్య అంటే కేవలం లగ్జరీ మాత్రమే. ఇది పూర్తిగా అవసరం కాదు. పెళ్లి తర్వాత ప్రతి ఇంటివాడు ఏడుస్తునే ఉన్నాడు. ఆయనిలా అంటున్నాడు: "నా కుమారుడు టైఫాయిడ్ తో బాధపడుతున్నాడు. నా రెండో కూతురు పెళ్లి చేసుకోను. నేను క్లియర్ బాకీ లు కలిగి. నా భార్య బంగారు నెక్లెస్ కొనుగోలు చేయాలని ఆందోళన చెందుతున్నది. మా పెద్ద అల్లుడు ఈ మధ్యనే చనిపోయాడు".

పెళ్లి చేసుకోవద్దు. పెళ్లి చేసుకోవద్దు. పెళ్లి చేసుకోవద్దు. పెళ్లి తర్వాత తప్పించుకునే అవకాశం ఉంటుంది. వివాహమే గొప్ప బంధం. స్త్రీ నిత్యం బాధలకు, ఇబ్బందులకు మూలం. బుద్ధ, పట్టినాడు స్వామి, భర్తృహరి, గోపీచంద్ ఏం చేశారు? స్త్రీ లేకుండా వారు సుఖశాంతులతో జీవించలేదా?

కామం ఈ భూమ్మీద అతి పెద్ద శత్రువు. ఇది ఒక మనిషిని మింగేస్తుంది. లైంగిక చర్య తరువాత చాలా డిప్రెషన్ కు లోనయి. మీ భార్యను సంతోషపెట్టడానికి మరియు ఆమె యొక్క కోరికలు మరియు విలాసాలను సంతృప్తి పరచటానికి మీరు డబ్బు సంపాదించడానికి చాలా శ్రమించాల్సి ఉంటుంది. మీరు డబ్బు సంపాదించడానికి అనేక రకాల పాపాలు చేశారు. మీరు మానసికంగా ఆమె బాధలను, బాధలను, మీ పిల్లల బాధలను, బాధలను కూడా పంచుకుంటారు. కుటుంబాన్ని నడపడానికి వెయ్యి, ఒక మార్గం లో మీరు ఆందోళన చెందవలసి ఉంటుంది. రెండు మనసులు అంగీకరించలేని విధంగా ఇంట్లో ఎప్పుడూ గొడవలు ఉంటాయి. అనవసరంగా మీ కోరికలు, బాధ్యతలు రెట్టింపు చేసుకోవాలి. మీ మేధస్సు చెడిపోతుంది. సెమినల్ ఫ్లూయిడ్ ఎక్కువగా కోల్పోవడం వల్ల, మీరు వ్యాధులు, వ్యాకులత, బలహీనత మరియు ప్రాణశక్తిని కోల్పోవడం తో బాధించబడతారు. ఫలితంగా, మీరు త్వరగా మరణిస్తారు. అందువల్ల, ఒక అఖిల బ్రహ్మచారి లేదా జీవితాంతం బ్రహ్మచారిగా మామా. అన్ని రకాల బాధల నుంచి, చింతల నుంచి, సమస్యల నుంచి విముక్తి పొందండి.

వెలుగు సమక్షంలో, చీకటి నిపొందలేము. ఇంద్రియ సుఖాల సమక్షంలో, అట్మిక్ ఆనందం ఉండదు. లౌకికులు ఇంద్రియ సుఖాలను, ఆత్మిక్ ఆనందాన్ని ఒకే సమయంలో, ఒకే కప్పులో కోరుకుంటారు. ఇది పూర్తిగా అసంభవం. ప్రాపంచిక, ఇంద్రియ సుఖాలను త్యజించలేరు. వారి హృదయాలలో నిజమైన వైరగ్య ఉండదు. వీరు చాలా మాట్లాడతారు. ప్రాపంచిక పురుషులు తాము సంతోషంగా ఉన్నట్లు ఊహించుకుంటారు ఎందుకంటే వారు కొన్ని అల్లం బిస్కెట్లు, కొంత డబ్బు మరియు స్త్రీ పొందుతారు. పాపం, వాళ్ళకోసం ఇంకా ఏం కావాలి? కామము ద్వారా లోకంలోకి ఎక్కువ మంది యాచకులను రప్పిస్తున్నారు. ప్రాపంచిక సుఖాలన్నీ ఆదిలోనే అమృతాన్ని స్తాయి, కానీ చివరికి విషతుల్యం అవుతాయి. వైవాహిక జీవితంలో ఇరుక్కుపోయినప్పుడు, అతడు మోహయొక్క విభిన్న సంబంధాలను ఛేదించడం కష్టం. కాబట్టి ఈ మాయజీవితానికి అంటించడం మానేయ్యండి. నిర్భయంగా ఉండండి. ఇంద్రియలను, మనస్సును నియంత్రించండి. మీరు వైరాగియ ను అభివృద్ధి చేస్తారు. మీరు బ్రహ్మచర్యంలో పరిపూర్ణంగా స్థిరపరచబడతారు.

అఖిల బ్రహ్మచారి

మీరు ఒక అఖండ బ్రహ్మచారిగా, ఒక అవిచ్ఛిన్నమైన బ్రహ్మచారిగా, పన్నెండు సంవత్సరాల పాటు, మీరు తదుపరి సాధన లేకుండా భగవంతుణ్ణి వెంటనే సాక్షాత్కరిస్తుంది. జీవిత లక్ష్యాన్ని మీరు సాధిస్తారు. 'అఖండ' అనే పదాన్ని గుర్తు చేయండి.

శమిణశక్తి శక్తి శక్తి. వీర్యం బ్రహ్మము. పన్నెండేళ్ళు గా అవిచ్ఛిన్నబ్రహ్మచర్యాన్ని ఆచరించిన బ్రహ్మచారి నిర్వికల్ప స్థితిని పొందుతాడు. మహావాక్య,తత్ త్వమ్ అసి"అనే మాటవినగానే, అతని మనస్సు చాలా నిర్మలంగా, దృఢంగా, ఏకరూపంగా ఉంటుంది.

ఒక అఖిల బ్రహ్మచారి, పన్నెండు సంవత్సరాల పాటు, వీర్యం ఒక్క చుక్క కూడా బయటకు రానివ్వడం లేదు, ఎలాంటి ప్రయత్నం లేకుండా సమాధిలోకి ప్రవేశిస్తాడు. ప్రాణమూ, మనస్సు అతని సంపూర్ణ నియంత్రణలో ఉన్నాయి. బాల బ్రహ్మచర్యం అనేది అఖిల బ్రహ్మచార్యులకు పర్యాయపదం. ఒక అఖిల బ్రహ్మచారికి బలమైన ధారణశక్తి, స్మృతి శక్తి, విచార శక్తి- పట్టు, తిరిగి జ్ఞాపకశక్తి, విచారణ శక్తి ఉన్నాయి. మనన, నిదిధ్యాసనం, ధ్యానాన్ని ఆచరించనవసరం లేదు. మహావాక్య ాన్ని ఒక్కసారి కూడా వింటే, వెంటనే ఆయన ఆత్మసాక్షాత్కారం పొందుతారు. అతని బుద్ధి స్వచ్ఛమైనది, మరియు అతని అవగాహన చాలా స్పష్టంగా ఉంది. అఖండ బ్రహ్మచారిన్లు చాలా అరుదైనవి; కానీ కొన్ని ఉన్నాయి. మీరు కూడా సరైన ప్రయత్నం చేస్తే మీరు ఒక అఖిల బ్రహ్మచారి గా మారవచ్చు.

మీరు ప్రతిచర్య విషయంలో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. కొన్ని నెలల పాటు సంయమనంతో, లేదా ఒకటి రెండు సంవత్సరాల పాటు సంయమనంతో ఉండే ఇంద్రియలు ఎల్లప్పుడూ అప్రమత్తంగా, జాగ్రత్తగా లేకపోతే తిరుగుబాటు కు గురిఅవుతారు. అవకాశాలు వచ్చినప్పుడు వారు మిమ్మల్ని తిరుగుబాటు చేసి బయటకు లాగడం చేస్తారు. ఒకటి లేదా రెండు సంవత్సరాల పాటు బ్రహ్మచర్యాన్ని ఆచరించే కొందరు వ్యక్తులు ఎక్కువ ఆవేశానికి లోనవుతారు మరియు చివరికి శక్తిని గణనీయంగా వృధా చేస్తుంది. కొందరు నైతిక విలువలు కూడా అంతగా పంపించలేని వింతలుగా కూడా తయారవుతుంది.

కేవలం జడను కుట్టడం మరియు బూడిదను నుదుటికి పూయడం మరియు శరీరం ఒక ఖండబ్రహ్మచారిని చేయలేవు. శారీరక శరీరాన్ని, భౌతిక ేంద్రియాలను నియంత్రించిన ఆ

బ్రహ్మచారి, లైంగిక చింతనపై నిరంతరం నివసిస్తూనే, నిర్ధారితుడైన వేషధారి. ఆయన ఎప్పుడూ నమ్మకూడదు. అతను ఎప్పుడైనా ఒక ప్రమాదం కావచ్చు.

---

16. పి.ఆర్.సి.

ఎవరితోనూ పెద్దగా పరిచయం లేదు. పరిచయం తిరస్కారాన్ని కలిగిస్తోంది. స్నేహితులను గుణించవద్దు. స్త్రీలతో స్నేహాన్ని కోర్టుకి రావద్దు. వాటి గురించి పెద్దగా పరిచయం కూడా లేదు. స్త్రీలతో పరిచయం మీ వినాశనానికి ముగింపు పలకాలి. ఈ విషయాన్ని ఎన్నడూ మర్చిపోవద్దు. స్నేహితులు మీ నిజమైన శత్రువులు.

వ్యతిరేక లింగసభ్యులతో కలవకండి. మాయ మీ వాస్తవ పతనాన్ని గురించి మీకు తెలియకపోవచ్చు కాబట్టి, అండర్ కరెంట్స్ ద్వారా పనిచేస్తాడు. క్షణక్షణం కూడా తెలియకుండా లైంగిక వాసనే వికృతరూపం సంతరించుకుని ఉంటుంది. మీరు వ్యభిచారానికి పాల్పడి, ఆ తర్వాత పశ్చాత్తాపపడి పోతారు. అప్పుడు మీ శీలం, పేరుప్రఖ్యాతులు మాయమవవచ్చు. అగౌరవం మరణం కంటే ఎక్కువ. ఇంతకన్నా హేయమైన నేరం ఏదీ లేదు. దీనికి ప్రయాచిత్తుడు లేడు. కాబట్టి జాగ్రత్త. జాగ్రత్తగా ఉండండి.

భగవాన్ దత్తాత్రేయ ుడు స్త్రీని అగ్నిగుండంతో, మనిషిని నెయ్యి కుండతో పోల్చాడు. రెండవ వాడు మొదటి దానితో సంపర్కం లో ఉన్నప్పుడు, అది నసిగుతుంది. కాబట్టి, ఆమెను విడిచిపెట్టండి.

మీరు ధర్మశాలలో లేదా పబ్లిక్ ఇన్ లో నివసిస్తున్నట్లయితే, మీ పక్కగదిలో ఒక మహిళ ఉన్నట్లయితే, వెంటనే ఆ ప్రదేశాన్ని విడిచిపెట్టండి. ఏం జరుగుతుందో తెలియదు. తపస్సు, ధ్యానం ద్వారా ఎంత బలంగా ఉన్నా వెంటనే ప్రమాద ాల నుంచి బయటకు వెళ్లమని సలహా ఇవ్వబడుతోంది. ప్రలోభాలకు లోనుకాకండి.

మీరు ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో ప్రారంభిస్తున్నప్పుడు మీ ఆధ్యాత్మిక శక్తిని, స్వచ్ఛతను పరీక్షించకండి. మీరు ఆధ్యాత్మిక నియోఫైట్ అయినప్పుడు, మీరు చెడు మరియు

మలినాలను ఎదుర్కొనే ధైర్యం కలిగి ఉన్నారని చూపించడానికి చెడు సహవాసాల్లోకి త్వరపడవద్దు. ఇది ఒక తీవ్రమైన తప్పు అవుతుంది. మీరు ఒక తీవ్రమైన ప్రమాదంలో కి పరిగెత్తడం ఉంటుంది. మీరు త్వరగా డౌన్ ఫాల్ అవుతారు. ఒక చిన్న మంట ధూళి వల్ల చాలా తేలికగా ఆర్పబడుతుంది.

మీ ఆచారాల ప్రారంభంలో మీరు మహిళలకు దూరంగా ఉండాలి. బ్రహ్మచర్యంలో మీరు పరిపూర్ణంగా తీర్చిదిద్దబడి, బాగా స్థిరపడిన తరువాత, కొంత సమయం పాటు చాలా జాగ్రత్తగా స్త్రీలతో కలిసి కదలడం ద్వారా మీ శక్తిని పరీక్షించవచ్చు. మీ మనస్సు చాలా స్వచ్ఛంగా ఉంటే, ఒకవేళ మీ మనస్సు కూడా చాలా పవిత్రం అయితే, ఒకవేళ మీరు ఉపరతి, సామ, దమ సాధన ద్వారా మనస్సు పనిచేయకపోతే, మీరు నిజమైన ఆధ్యాత్మిక శక్తిని పొంది, మీ సాధనలో గణనీయమైన పురోగతి ని సాధించారని గుర్తుంచుకోండి. మీరు ఇప్పుడు సురక్షితంగా ఉన్నారు. మీరు ఒక జితేంద్రయోగి అని మీ సాధనను ఆపకూడదు. దాన్ని ఆపితే నిరాశాజనకమైన పతనం వస్తుంది.

యోగాలో గొప్ప పురోగతి సాధించిన ఔత్సాహికులు సైతం చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. వీరు స్వేచ్ఛగా మహిళలతో కలవకూడదు. వారు యోగాలో గొప్ప నిష్ణాతులు గా మారారని వారు మూర్ఖంగా ఊహించకూడదు. ఒక గొప్ప గొప్ప గొప్ప గొప్ప మహామహామహామహామహామహామహామహాప్రపంచంలో ఒక అంతకుముందు పతనం వచ్చింది. స్త్రీలతో స్వేచ్ఛగా కలిసిపోయి, స్త్రీలను-శిష్యులను చేశాడు. కామశక్తి పూర్తిగా తగ్గి, ఓజాలుగా మారి, తన మనసులో సూక్ష్మమైన రూపంలో కామోద్వికావేశం తోడై, మోహంలో మునిగిపోయాడు. ఆయన ప్రతిష్టను కోల్పోయారు. లైంగిక వాంఛ అతనిలో మాత్రమే అణచబడింది, మరియు తగిన అవకాశం వచ్చినప్పుడు, అది మళ్లీ ఒక గంభీరరూపం సంతరించుకుంది. ప్రలోభాన్ని ఎదిరించే శక్తి, సంకల్పశక్తి ఆయనకు లేవు.

తన శిష్యులచే అవతారికగా పరిగణించబడిన మరొక గొప్ప ఆత్మ యోగభ్రష్టుడు గా మారింది. అతను కూడా స్వేచ్ఛగా స్త్రీలతో కలిసి, తీవ్రమైన తప్పు చేశాడు. కామానికి ఎరగా మారింది. ఎంత విషాదకరమైన దుర్ఘటన! సాధకులు యోగ నిచ్చెన ద్వారా చాలా కష్టంతో

అధిరోహించారు మరియు వారు వారి అశ్రద్ధ మరియు ఆధ్యాత్మిక గర్వం కారణంగా ఎప్పటికీ కోలుకోలేని విధంగా ఉంటారు .

మానసిక చిత్రాల ద్వారా ప్లే చేయబడ్డ హావోక్

ఈ లోకాన్ని విడిచిపెట్టి ఆధ్యాత్మిక సాధనలకు అంకితమైన ఒక స్త్రీ, లేదా ఒక స్త్రీ యొక్క ఉనికి, లేదా గుర్తు చేసుకోవడం సాధారణంగా వారి తపస్సు ఫలాన్ని హరించివేసిన విదూషకుని మనస్సుల్లో అపవిత్రమైన ఆలోచనలను ఉత్తేజం చేస్తుంది. ఇతరుల మనస్సుల్లో, ముఖ్యంగా ఆధ్యాత్మిక చింతనలో సూక్ష్మమైన కామాన్ని అర్థం చేసుకోవడం చాలా కష్టం, అయితే, చూపు, స్వరం, హావభావాలు, హావభావాలు మరియు ప్రవర్తన ఒక క్లూ ని ఇస్తుంది.

తన సాధన దశలో రాజా భర్తృహరి ఎలా ఏడ్చాడో జాగ్రత్తగా గమనించండి: "ఓ నా ప్రభూ! నేను నా భార్య, నా భూభాగం వదిలి. నేను ఆకులు, పండ్లు మరియు వేర్లపై జీవిస్తాను. భూమి నా సోఫు. నీలాకాశం నా పందిరి. క్వార్టర్స్ నా బట్టలు. అయినా నా అభిరుచి నన్ను వదలలేదు." అలాంటి ది మోహాశక్తి.

జెరోమ్ తన కామశక్తి కోసం తన పోరాటం గురించి, కామశక్తి గురించి కన్య అయిన యూస్తోచియమ్కు ఇలా వ్రాశాడు: "ఓహ్, ఎడారిలో, సూర్యుని వేడితో రగిలిన ఆ విశాలఏకాంతంలో, ఆ సుంతిలో, సన్యాసినులకు భయంకరమైన నివాసం ఉంటుందని నేను ఊహించలేదు, నేను రోమ్ సంతోషంగా ఉండేవాళ్లం! నేను ఒంటరిగా. నా అవయవాలు ఒక దిక్కుమాలిన గోనె సంచీతో కప్పబడి ఉన్నాయి మరియు నా చర్మం ఇథియోపియా దేశంలా నల్లగా ఉంది. నేను ప్రతి దినము ఏడ్చేవాడిని, ఏడ్చేవాడిని, నేను నిద్రకు ఉపక్రమించినయెడల నా శరీరము నిర్గమభూమిమీద పడియుంది. నేను నా ఆహారపానీయాలను గురించి ఏమీ చెప్పను, ఎందుకంట, ఎడారిలో, చల్లని నీరు తప్ప తాగడానికి కూడా లేదు. సరే, నరకం భయంతో నన్ను నేను ఈ కారాగారంలో నిందించిన వాణ్ణి, తేళ్లు, క్రూరమృగాల తోక, తరచూ అమ్మాయిల గుంపులో ఊహల్లో కనిపించేవాణ్ణి. నా ముఖం ఉపవాసంతో పాలిపోయింది. నా శరీరం లోపల నా మనస్సు కోరికతో రగిలిపోతూ

ఉంది. కామాగ్ని ఇంకా చచ్చిపోయినట్లు గా అనిపించే శరీరంలో జ్వాలలు ఎగసిపడ్తయి." కామశక్తి అలాంటిది.

మనసు ప్రపంచపు బీజము. ఈ ప్రపంచాన్ని సృష్టించేది మనసు. మనసుతప్ప ప్రపంచం లేదు. అన్ని వస్తువుల యొక్క ప్రతిబింబాలు మనస్సులో ఉంటాయి. మనస్సు ఈ బొమ్మలతో ఆవస్తువులను పొందలేనప్పుడు ఆ డుతుంది మరియు గొప్ప విధ్వంసాన్ని చేస్తుంది. మీరు నిరంతరం ఈశ్వరుడి ప్రతిరూపాన్ని తలచుకుంటే వస్తువుల యొక్క ప్రతిమలు వాటంతట అవే మరణిస్తాయి.

నిషిద్ధ ఫలము—ఆధ్యాత్మిక సాధకుడు కొరకు దేవుడు చేసిన పరీక్ష

తన ఆధ్యాత్మిక శక్తిని పరీక్షించడానికి సాధకుడు కొన్ని శోధనలను దేవుడు అందులో పెట్టాడు. ప్రలోభాలను జయించడానికి కూడా ఆయన శక్తిని ఇస్తాడు. ఈ ప్రపంచంలో అత్యంత బలమైన ప్రలోభం కామమే. ఆ సమయంలో ఆ సామీప్యలందరూ ప్రలోభాలద్వారా దాటారు. ప్రలోభాలు లాభదాయకమైనవి. ప్రజలకు బుద్ధి చెప్పి బలోపేతం చేస్తున్నారు.

బుద్ధుడు కూడా అతని మానసిక స్వచ్ఛతకు పరీక్షపెట్టాడు. ఆయన అన్ని రకాల ప్రలోభాలను ఎదుర్కోవలసి వచ్చింది. అతను మారాను ఎదుర్కోవలసి వచ్చింది. ఆ తర్వాతే గయలోని బోధి వృక్షం కింద వెలుగు ను ంచాడని అప్పటి నుంచి కాదు. సాతాను యేసును అనేక విధాలుగా శోధించడం. ప్యాషన్ చాలా పవర్ ఫుల్ గా ఉంటుంది. చాలామంది ఔత్సాహికులు పరీక్షల్లో ఫెయిల్ అవుతారు. చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. సాధకుడు మానసిక స్వచ్ఛతను పెంపొందించుకోవలసి ఉంటుంది. అప్పుడు ఒంటరిగా నే పరీక్ష నిలబడగలుగుతాడు. దేవుడు సాధకులను పరీక్షించడానికి చాలా అననుకూల మైన పరిసరాలలో ఉంచాడు. వీరు యువతులను ప్రలోభానికి గురిచేస్తారు. పేరు, పేరు ప్రఖ్యాతులు గృహస్థులకు ఔత్సాహికులతో సన్నిహిత సంబంధాలు తెస్తాయి. స్త్రీలు వాటిని పూజించడం ప్రారంభిస్తారు. వారు వారి శిష్యులు అవుతారు. క్రమంగా ఔత్సాహికులు ఒక వికారంగా డౌన్ ఫాల్ పొందుతారు. ఉదాహరణలు అనేకం. ఔత్సాహికులు తమంతట తామే దాచుకొని, చాలా సాధారణ వ్యక్తుల కోసం పాస్ చేయాలి. వారు తమ చమత్కారలను చూపించరాదు.

విశ్వామిత్రుడు కఠోర తపస్సు చేస్తున్నప్పటికీ, ఇంద్రుడు తపస్సు కుదిర్చే విధంగా పంపిన ఖగోళ పునిని చూసి, ఆ తపస్సుకు భంగం వాటిల్లిన సమయంలో, తన ఇంద్రియజ్ఞానం తో అతడు తన తపస్సును భంగపరచాడు. ఆకులు, గాలి, నీరు పై జీవిస్తున్న విశ్వామిత్రుడు, పరాశరుడు కామానికి బలి అయితే, ఐశ్వర్యవంతమైన ఆహారం మీద జీవిస్తున్న లౌకిక ప్రజల భవితవ్యం ఏమిటి? వారి అభిరుచిని అదుపు చేయగలిగితే వింధ్య పర్వతం సముద్రం పై తేలుతూ, అగ్ని దిగువభాగంలో మండుతుంది.

సెక్స్ ప్రయసంచాలా శక్తివంతమైనది. సెక్స్ కోరిక చాలా గట్టిగా ఉంటుంది. అది మనసులో ఉన్న అండర్ గ్రౌండ్ కంపార్ట్ మెంట్లలో దాగి ఉండి, మీరు అప్రమత్తంగా లేనప్పుడు మిమ్మల్ని దాడి చేస్తుంది. ఇది రెట్టింపు శక్తితో మీ పై దాడి చేస్తుంది. విశ్వామిత్రుడు మేనకాడి బారిన పడ్డాడు. మరో మహాఋషి రంభకు ఎరగా మారింది. జైమిని కి అబద్ధపు స్త్రీ మాసా తో ఉత్తేజితుడయిపోయింది. ఒక శక్తిమంతుడైన ఋషి మత్స్యాన్ని చూసి ఉత్తేజితుడయిపోయాడు. గృహస్థుడు తన గురుభార్యను కూడా వెంటతీసుకెళ్లాడు. ఈ రహస్య కోరిక, ఒక ద్రోహశత్రువు గురించి చాలా మంది ఔత్సాహికులకు తెలియదు. వారు చాలా సురక్షితమైనమరియు స్వచ్ఛమైన దని భావిస్తారు. వాటిని పరీక్షించడం లో పెట్టినప్పుడు, వారు నిరాశానిస్తోబాధితులుగా తయారవుతుంది. ఎల్లప్పుడూ ఒంటరిగా ఉండండి, ధ్యానం చేయండి మరియు ఈ కోరికను చంపండి.

డబ్బు, స్త్రీ అజ్ఞాని, ఉద్రేకం గల పురుషుడికోసం దేవుడికంటే ప్రకాశవంతముగా ప్రకాశిస్తోంది. మాయ శక్తిమంతుడు. ఆడమ్ ఒక క్షణం వదులుగా పడిపోయాడు. ఒక కోరిక కారణంగా ఈవ్ ప్రలోభానికి లోనయి. నిషిద్ధ ఫలం మానవ కళ్ల ముందు ఏ సమయంలోనూ పండుస్తుంది. ఒక పోస్ట్ లో ప్రస్ఫుటి గా ఉన్న దేవలాగా కనిపిస్తుంది మరియు దాని ముందు మీరు పూర్తిగా లొంగిపోతారు. మాయ మరియు దాని మెష్ ల విషయంలో జాగ్రత్త. బంగారు గొలుసులు కోయవచ్చు, కాని మాయ యొక్క పట్టువస్త్రాలను కాదు. ఒక్క కాపలా లేని క్షణం చాలు, మోహం, కామం అనే చీకటి అగాధానికి, ముత్యాల పేటికనిండా బంధించడానికి.

ఒక ట్యాంకులో స్థానభ్రంశం చెందిన నాస్ తన అసలు స్థానాన్ని తిరిగి కంటి మిణుకుమిణుకుమని చేస్తుంది. అలాగే, మాయ కూడా జ్ఞానులను కూడా ఆవలకు

దించేస్తుంది, వారు ఒక నిమిషం కూడా నిర్లక్ష్యంగా ఉంటే. కాబట్టి ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో నిద్రలేని జాగరూకత అవసరం. "కప్పుకూ, పెదవులకూ మధ్య చాలా జారుడు గా ఉంటుంది" అనే సామెత ఉంది. జ్ఞానఫలాన్ని తినే ముందు మాయ అనే కోతి నీ చేతిలోంచి దాన్ని తీసివేస్తుంది. ఒకవేళ మీరు మింగినా, అది మీ గొంతుకు అతుక్కుపోవచ్చు. కనుక మీరు భూమాను లేదా అత్యున్నత సాక్షాత్కారాన్ని పొందేవరకు అప్రమత్తంగా ఉండాలి. మీరు లక్ష్యాన్ని చేరుకున్నారని తప్పుడు గా భావించి మీ సాధనను ఆపకూడదు.

ఏకాంతంలో నివసించే వాడు ప్రలోభాలు, ప్రమాదాలకు ఎక్కువగా గురవుతాడు. అతడు చాలా జాగ్రత్తగా మరియు అప్రమత్తంగా ఉండాలి. తన చెడు కార్యాన్ని ఎవరూ గమనించని విధంగా మనస్సు ఏదైనా చేయాలని ప్రలోభపడుతుంది. అణచివేయబడిన దుష్ట వృతిస్, రెట్టించిన బలంతో అతనిపై దాడి చేసే అవకాశం కోసం ఎదురు చూస్తారు. పులి, పాము, ఎలుగుబంటి తో పెద్ద సంచిలో వేసిన మనిషి లా ఉన్నాడు. శత్రువులు కోపం, కామం, లోభం మీకు తెలియకుండానే మిమ్మల్ని తీసుకుపోతారు. ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో ఒంటరిగా నడిచినప్పుడు దట్టమైన అడవిలో ఒంటరి ప్రయాణికుడిపై దాడి చేసే దొంగల మాదిరిగా మీపై దాడి చేస్తారు. కాబట్టి, జ్ఞానుల సాంగత్యంలో ఎల్లప్పుడూ ఉండండి. దారి తప్పవద్దు.

---

17. ఆ ఆ లస్ట్ఫుల్ లుక్ ఆపు!

పొగతాగడం, తాగుడు మానివేసిన ఓ పెద్దమనిషి బ్రహ్మచర్యాన్ని ఆచరించాలని, పెళ్లి అయినా సరే. అతని భార్యకు అభ్యంతరం లేదు, కానీ అతను కూడా ఈ క్రమశిక్షణను కఠినంగా నేరుఎకుంటాడు; అనే కోణంలో నూ, సమస్య ా, దృష్టి కోణంలోనూ ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది "వీధి నా ప్రధాన శత్రువు" అని ఇటీవల నాతో అన్నాడు. అంటే కళ్లు బాగా దుస్తులు ధరించిన మహిళల దృష్టిని ఆకర్షిస్తాయి.

మరో సాధకుడు ఇలా చెబుతున్నాడు, "నేను ప్రాణాయామం, జపము మరియు ధ్యానం లో బాగా సాధన చేసినపుడు, నేను సగం నగ్న యువతులను చూసినా నా మనస్సు మలినం కాలేదు. కానీ నేను ప్రాక్టీస్ ను విడిచిపెట్టినప్పుడు, నా దృష్టిని నియంత్రించలేక, నేను

వీధులలో బాగా దుస్తులు ధరించిన మహిళలు మరియు చిత్ర-గృహాల ముందు సగం నగ్న చిత్రాలు అతికించిన కారణంగా నేను ఆకర్షించాను. సముద్రతీరం, మాల్ రోడ్ నాకు శత్రువులు."

బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించేవారు లైంగిక వాంఛను అదుపులో పెట్టుకోవాలి. ఈ రకమైన ప్రేరణ ఒక గొప్ప సంభోగం, ఇది ఉత్సుకతమరియు లైంగిక వాంఛను ప్రేరేపిస్తుంది. కామరూపం నుండి వాసనలు పెరుగుతాయి.

ఒక స్త్రీని చూసి ఆమెతో మాట్లాడాలనే కోరిక కలుగుతుంది. ఒక మహిళతో మాట్లాడటం ద్వారా ఆమెను తాకాలనే కోరిక ఏర్పడుతుంది. చివరికి మీరు అపవిత్రమనస్సును పొందుతారు మరియు ఒక బాధితుడు అవుతారు. కాబట్టి, స్త్రీని ఎన్నడూ చూడవద్దు. ఏకాంతంలో ఉన్న మహిళతో ఎన్నడూ మాట్లాడవద్దు. ఏ స్త్రీతోనైనా పరిచయం లేదు.

లుక్ వెనక ఉన్న భావనను మదిలో పెట్టుకోండి.

అందమైన వస్తువును చూడటం వల్ల ఎలాంటి నష్టం ఉండదు. కానీ మీరు దివ్యభావనను అభివృద్ధి చేసుకోవలసి ఉంటుంది. ప్రతిదీ భగవంతుడి యొక్క వ్యక్తీకరణ అని మీరు అనుభూతి చెందాల్సి ఉంటుంది. మీ ఆలోచనలు మరియు భావాలను శుద్ధి చేసుకోండి. స్వచ్ఛత బ్రహ్మము. నీవు శుద్ధుడవు. నీవు స్వచ్ఛతకు ప్రతిరూపం, ఓ రామా. "శుద్ధోహం శుద్ధోహం. నేను శుద్ధుడనై, నేను శుద్ధుడనై తిని" అని, ఆ స్థితిని పొంది, సాటిలేని స్వచ్ఛతను పొందుతాను.

మీ అమ్మ, చెల్లి ని చూడగానే మీకు కామపు చూపు లేదు, అందంగా, చక్కగా అలంకరించి, నగలు, పూలతో అలంకరించిన వి. మీరు వాటిని ప్రేమగా, స్వచ్ఛమైన ప్రేమతో చూస్తారు. ఇది శుద్ధ భావన. కామపు ఆలోచనలు లేవు. ఇతర స్త్రీలను కూడా మీరు చూసినప్పుడు మీరు అటువంటి స్వచ్ఛమైన ప్రేమ లేదా భావనను అభివృద్ధి చేయాల్సి ఉంటుంది. ఆ చూపు వెనుక మలినాలు ఉంటే, అది వ్యభిచారానికి సంబంధించినది. కామంతో కూడిన హృదయంతో మహిళను చూడటం లైంగిక ఆనందాన్ని కలిగించే విషయం. ఇది మైథునం యొక్క ఒక

రూపం. దానికి కారణం ప్రభువైన యేసు ఇలా అంటాడు, "మీరు ఒక స్త్రీని చూడగలిగితే, మీరు ఇప్పటికే మీ హృదయములో వ్యభిచారము చేసియుండిరి."

స్త్రీని చూడటంలో ఎలాంటి హాని లేదు, కానీ మీరు ఖచ్చితంగా ఒక పవిత్ర మైన లుక్ కలిగి ఉండాలి. ఆత్మ-భావ్ ఉండాలి. ఒక యువతిని చూసినప్పుడు, మీలో మీరు ఇలా ఆలోచించవచ్చు: "ఓ మాతా! నీవు కాళీమాత యొక్క ప్రతిరూపం లేదా అభివ్యక్తివి. ప్రలోభపెట్టకండి. నన్ను అల్లరి చేయకు. మాయ యొక్క రహస్యం మరియు ఆమె సృష్టి గురించి ఇప్పుడు నేను అర్థం చేసుకున్నాను. ఈ రూపాలను ఎవరు సృష్టించారు? ఈ పేర్లు మరియు రూపాల వెనుక సర్వశక్తి, సర్వవ్యాపి, సర్వకరుణామయుడగు సృష్టికర్త ఉన్నాడు. ఇదంతా కుళ్ళిపోయే, అబద్ధపు అందం. సృష్టికర్త లేదా దేవుడు సౌందర్యరాశి. ఆయన కుళ్ళిన అందానికీ ప్రతిరూపం. ఆయన సౌందర్యానికి ఫౌంటెన్ హెడ్. ధ్యానం ద్వారా ఈ సౌందర్య సౌందర్యాన్ని సాక్షాత్కరిద్దాం." ఆ రూపసృష్టికర్తను స్మరించి, ఒక ఆకర్షణరూపాన్ని చూసినప్పుడు మీరు భక్తి, ఆరాధన, సంభ్రమం వంటి భావనలను పెంపొందించుకొనవలసి ఉంటుంది. అప్పుడు మీరు ప్రలోభానికి గురికాలేరు. మీరు వేదాంత విద్యార్థి అయితే, ఆలోచించండి, అనుభూతి ఇలా ఉంటుంది: "ప్రతిదీ కూడా ఆత్మమాత్రమే. పేర్లు, రూపాలు భ్రమలు. అవి మాయక్ చిత్రాలు. వారికి ఆత్మతప్ప స్వతంత్ర అస్తిత్వం లేదు.

స్త్రీని చూడకూడదనుకుంటే, ఆ ఋషులు ఆత్మజ్ఞానిని స్త్రీలకు ఎలా ఉపదేశించలేదు? వారు సేవ కోసం వారి నిరంతర సాంగత్యంలో ఎందుకు ఉంచాడు?

"స్త్రీ చిత్రాన్ని కూడా చూడవద్దు" అనే ఆనిక, ఆత్మనిగ్రహం లేని ఉద్రేకపరుల కోసం. యాజ్ఞవల్క్యుడు తన భార్య మైత్రేయికి ఆత్మవిద్యను బోధించాడు. ఆయనకు సేవ చేయడానికి జనశ్రుతి మహారాజు కుమార్తె రైక్వకు వచ్చింది. ఆయన ఒక నైష్ఠిక్ బ్రహ్మచారి.

జీవన్ముక్తుడు లేదా ముక్తి పొందిన ఋషిలో కూడా, అలవాటు యొక్క శక్తి ద్వారా ఆ వస్తువుల వైపు దృష్టి మళ్లుతుంది. కానీ, వాటిని పూర్తిగా వెనక్కి తీసుకుని, అతను కావాలనుకుంటే వాటిని వట్టి సాకెట్లుగా మార్చగలడు. ఒక స్త్రీని చూసినప్పుడు, అతను ఆమెను స్వయంగా బయటకు చూడడు. తనలో ఉన్న ప్రపంచాన్నంతా చూస్తాడు. ఆ స్త్రీ తన

సొంత మైన ఆత్మ అని అతడు భావిస్తాడు. అతనికి సెక్స్ ఐడియా లేదు. అతని మనసులో చెడు ఆలోచనలు లేవు. ఆమె పట్ల అతనికి ఎలాంటి లైంగిక ఆకర్షణ లేదని పిస్తుంది. అయితే, ఒక లోకసంబంధిత పురుషుడు స్త్రీని తన లోకసంబంధిత వ్యక్తిగా చూస్తాడు. కామపు ఆలోచనలు రంజింపచేస్తుంది. తనకు ఆత్మ గురించి తెలియదు. ఆమె వైపు ఆకర్షితుడయ్యారు. జ్ఞాని దర్శనానికి, ప్రాపంచిక మానవుని దర్శనానికీ మధ్య ఉన్న తేడా ఇదే. స్త్రీలను చూడటంలో ఎలాంటి హాని లేదు, కానీ చెడు ఆలోచనలను మీరు వినోదపరచకూడదు.

అందమైన స్త్రీని చూస్తే ఎలాంటి నష్టం ఉండదు. మీరు ఒక అమ్మాయి అందాన్ని, సముద్ర అందాలను, నక్షత్రాలను లేదా ఇతర ప్రకృతి దృశ్యాలను ఎలా మెచ్చుకుంటారో అలాగే మీరు కూడా ఆ అమ్మాయి అందమైన వాటిని అందరూ మెచ్చుకోవచ్చు. మీ భార్య సౌందర్యం ప్రకృతి, ప్రకృతి యొక్క ఈశ్వరుని కి చెందిందని భావించండి. ఒక స్త్రీని మీరు ఎప్పుడైనా చూసినట్లయితే, ఈ ప్రశ్నను మీ మనస్సులో పెట్టండి: "ఈ అందమైన రూపానికి సృష్టికర్త ఎవరు?" వెంటనే ఒక అద్భుతం, ఒక ప్రశంసా భావం, భక్తి భావం మీ మనసులో మెదులుతాయి. ఒక స్త్రీని మీరు కామంతో, అసంగతంగా చూసినట్లయితేనే మీరు పాపం చేయం. మీరు హృదయంలో వ్యభిచారం చేయు. కామ, భావ, బంధనాలు, దు:ఖాలు వచ్చినప్పుడు మాత్రమే.

స్త్రీల ముఖాల్లో కనిపించే అందం ఈశ్వరుని అందం. ఈ విధంగా మీరు ప్రశంసించవచ్చు. అలా చేయడం వల్ల ఎలాంటి నష్టం ఉండదు.

స్త్రీ అందానికి చిహ్నం. ఆమె శక్తికి ప్రతీక. ఆమె మౌనభాషలో మీతో ఇలా మాట్లాడుతుంది: "నేను ఆదిశక్తి ప్రతినిధిని. నాలో భగవంతుణ్ణి చూడండి. నాలో కాళీమాత ని చూడండి. నా లో మరియు ద్వారా భగవంతుణ్ణి సాక్షాత్కరిస్తారు. సౌందర్యానికి ప్రతిరూపంగా భగవంతుణ్ణి ఆరాధించండి. ఆయనను శక్తిప్రతిరూపంగా ఆచరంగా ఆచమించండి. ఆయన సర్వశక్తిమంతతను గుర్తించండి." మళ్లీ మళ్లీ ఆలోచిస్తే ముఖం అందం ఈశ్వరుడి అందం అని. ఒక స్త్రీని చూసినప్పుడు దైవభక్తి మీలో కలుగుతుంది. భగవద్గీత, విభూతి యోగం లోని పదవ అధ్యాయం మళ్ళీ మళ్ళీ చదవండి.

అపవిత్రమైన ఆలోచనలను ఎలా ఎదుర్కోవాలి

స్త్రీ ని చూడగానే వచ్చే అపవిత్ర ఆలోచనలు క్రమంగా మాయమవతాయి. పాత దుష్ట సంస్కారాలను నాశనం చేసి మానసిక కర్మాగారాన్ని కూలదోయడానికి కొంత సమయం పడుతుంది. మళ్ళీ మళ్ళీ మనసులో శుద్ధ మైన ప్రతిఆలోచనలు రేకెత్తించండి. ఈశ్వరుని ప్రతిమను పైకి తీసుకురండి. రతి భావనను మరిచి, శరీరంలో ఏ భాగాల్ని తయారు చేయాలనే దానిపై విశ్లేషణ ద్వారా మీ మనస్సులో అసహ్యాన్ని కలిగించటం ద్వారా స్త్రీలలో ఆత్మను అనుభూతి పొందడానికి ప్రయత్నించండి.

మనస్సు ఎప్పుడైతే ఆకర్షణీయమైన మహిళల వైపు కు పరిగెత్తినా, శరీర, ఎముక, మూత్రం, మల, చెమట మరియు చెమట మనస్సులో ఒక స్పష్టమైన-కట్ ఫోటో ఉంటుంది , దీని వలన స్త్రీలు కూర్చబడి ఉంటారు . ఇది మనసులో అసహ్యాన్ని, వైరగ్యాన్ని ప్రేరేపిస్తోంది. మీరు మళ్ళీ ఒక స్త్రీ ని చూడలేని పాపం ఎన్నటికీ చేయడు. దీనికి కొంత సమయం పడుతుంది, నిస్సందేహంగా. మహిళలు కూడా పైన పేర్కొన్న పద్ధతిని అభ్యసించి, పురుషుల మానసిక చిత్రాన్ని అదే విధంగా ఉంచగలరు.

మీ మనస్సులో అసహ్యాన్ని పెంపొందించుకోవడమే కాకుండా, సెక్స్ ఆలోచనను వదిలించుకోవడానికి కూడా భయపడాలి. నాగుపాము మీ ముందు వస్తే మీరు చాలా భయపడటం లేదా? కామపు ఆలోచనలు మీ మనస్సులోకి ప్రవేశించినప్పుడు మీ మానసిక స్థితి అయి ఉండాలి. అప్పుడే సెక్స్ ఆకర్షణ క్రమంగా మరణిస్తుంది.

మనస్సు కామపూరిత ఆలోచనలతో స్త్రీల వైపు పరుగులు పెడితే ఆత్మ శిక్ష విధించండి. రాత్రి భోజనం మానేయండి. ఇరవై మలాలు జపము ఎక్కువ చేయండి. ఎల్లప్పుడూ కౌపిన్ లేదా లగోటీ ని ధరించండి.

ఒక స్త్రీని చెడు దృష్టితో చూడకండి. ఆమె వయస్సు అయితే, ఆమెను మీ తల్లిగా భావించండి. నీ చెల్లెలుగా, చిన్నపిల్లగా, మరియు చాలా చిన్నపిల్లవాడిగా, మీ బిడ్డగా స్త్రీలందరూ మీ తల్లులు, సోదరీమణులు అని మీరు భవను అభివృద్ధి చేయడంలో విఫలం కావచ్చు. అది పట్టింపు లేదు. మీ సాధనను గట్టిగా పట్టు. చివరికి మీరు విజయం సాధించక తప్పదు.

రోడ్డు మీద నడిచేటప్పుడు, కోతిలా, అటూ ఇటూ చూడకండి. మీ కుడి పెద్ద కాలి యొక్క కొనను గమనించండి మరియు గంభీర్ పైఖరితో మృదువుగా నడవండి. లేదా నేల వైపు చూసి నడవండి. బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించడానికి ఇది ఎంతో తోడ్పడుతుంది. ముక్కు కొనను కూడా చూడవచ్చు.

అమరజీవి ఓ బిడ్డా! కామంతో కళ్లు మూసుకుపోయి చాలాసేపు నడిచావు. విచక్షణ యొక్క కొల్లీరియం మరియు విచార్ యొక్క వర్ణాన్ని అనువర్తించండి. మీకు ఒక కొత్త గొప్ప విజన్ ఉంటుంది. ఈ ప్రపంచం అంతా స్ఫటికానందపు ద్రవ్యరాశిగా మీకు కనిపిస్తుంది. మీకు చెడు, వికారమూ ఉండవు.

అయితే, కామాన్ని జయించడానికి ఒక శక్తిశక్తి అని కాదనడం లేదు. ఎవరో రాజ యుధిష్ఠిరుని తో " ఓ యుధిష్ఠిర, నీ తల్లి కుంతి ని చూస్తే నీ రూపం పూర్తిగా శుద్ధురా?" దానికి యుధిష్ఠిరుడన్నాడు, "నా రూపం పూర్తిగా శుద్ధమైనది అని నేను చెప్పలేను. కామబలం అలాంటిది.

మీరు బాహ్యంగా ఇలా అనవచ్చు: "నేను ఆమెను నా తల్లిగా భావిస్తాను. ఆమెను నా సోదరిగా భావిస్తాను. మతభయం వల్లనో, లోక-లజ్జ వల్లనో మీరు బాహ్యంగా ఏమీ చేయకపోయినా, మానసికంగా మీరు అలా ఉండలేరు. మనసు తప్పుడు దిశలో నడుస్తుంది. ఇది నిశ్శబ్దంగా నాశనం చేస్తుంది. మీ మనసులో రకరకాల చెడు ఆలోచనలు, కోరికలు తలెత్తుతాయి. కోరికలేదా ఆలోచన అనేది చట్టం కంటే ఎక్కువ. మీరు నిశ్శబ్దంగా పరీక్షించబడినప్పుడు, మీరు నిరాశానిస్ఫూర్తిగా విఫలమవుతారు. మీరు శారీరక నియంత్రణకూడా చేయలేరు.

అయితే, ఒక సాధకుడు తన మనస్సును తన మనస్సులో పెట్టుకొని ఉంటే సాధించలేనిది ఏమీ లేదు. కష్టం ఎంత ఎక్కువగా ఉంటే అంత గొప్ప విజయం. ప్రయత్నించండి, ప్రయత్నించండి, మళ్లీ ప్రయత్నించండి. ఒక స్త్రీని కాసేపు చూడకూడదని మీకు మీరే శిక్షణ పొందండి. మీరు ఈ పని చేయలేకపోతే, మీ చూపులు కామంతో కూడిన స్త్రీవైపు దారి తప్పుతున్నట్లయితే, మీ మనస్సులో ఒక శవం లేదా అస్థిపంజరం లేదా ముడతలు పడిన,

రోగమైన, రోగమైన ముసలి మహిళ యొక్క ప్రతిబింబాన్ని మీ మనస్సులో పెంచుకోండి మరియు మీరు అసహ్యంగా ఉండేంత వరకు దానిని ఉంచండి. ఇది మీరు చివరకు అభిరుచిని జయించడానికి దోహదపడుతుంది. అదే సమయంలో, దేవి యొక్క తామర-పాదాలను శరణు జడిపండి. మోహాన్ని జయించడానికి, శక్తి కోసం నిరంతరం ఆమెను ప్రార్థించండి. ప్రతి స్త్రీని శ్రీ దేవీ దేవిగా చూసి , "ఓం శ్రీ దుర్గా దేవి నమ" అని పదేపదే చెబుతూ ఆమెకు సాష్టాంగ ంగా సాష్టాంగ ంగా చేయండి. పై విధంగా జాగరూకతతో, నిరంతర సాధనద్వారా, మీరు క్రమంగా శక్తివంతమైన శత్రువును నిర్మూలించగలరు.

---

18. సెక్స్ కంట్రోల్ లో డైట్ పాత్ర

బ్రహ్మచర్యాన్ని కొనసాగించడంలో డైట్ ప్రముఖ పాత్ర పోషిస్తుంది. ఆహారం యొక్క స్వచ్ఛత మనస్సును శుద్ధి చేస్తుంది . మనం తీసుకునే ఆహారంలో శరీరానికి, మనస్సుకు అనుసంధానమయ్యే శక్తి ఉంటుంది. రకరకాల ఆహారం మనస్సుపై వివిధ రకాలుగా ప్రభావం చూపుతుంది. కొన్ని రకాల ఆహారం వల్ల మనస్సు, శరీరం చాలా బలంగా, స్థిరంగా ఉంటాయి. కాబట్టి మనం స్వచ్ఛమైన మరియు సాత్విక ఆహారం తీసుకోవడం చాలా అవసరం. ఆహారానికి బ్రహ్మచర్యంతో చాలా దగ్గరి సంబంధం ఉంది. మనం తీసుకునే ఆహారం యొక్క స్వచ్ఛతపై సరైన శ్రద్ధ పెడితే బ్రహ్మచర్యం చాలా తేలికవుతుంది.

మెదడు కణాలపై, భావోద్రేకంపై, ఉద్రేకంపై ఆహార పదార్థాల ప్రభావం గణనీయంగా ఉంటుంది. మెదడులో విభిన్న కంపార్ట్ మెంట్ లు ఉంటాయి మరియు ప్రతి ఆహారం కూడా ప్రతి కంపార్టుమెంట్ మీద మరియు సాధారణ వ్యవస్థపై తన స్వంత ప్రభావాన్ని కనపరచవచ్చు. పిచ్చుక ల యొక్క ఒక మిఠాయి ఒక ఆఫ్రోడిసియాక్ ప్రభావాన్ని ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఇది నేరుగా ప్రత్యుత్పత్తి అవయవాలను ప్రేరేపిస్తుంది. వెల్లుల్లి, ఉల్లి, మాంసం, చేపలు, గుడ్లు వంటి వ్యామోహాన్ని ప్రేరేపిస్తాయి. గడ్డిమీద నివసించే ఏనుగులు, ఆవులు ఎలా ప్రశాంతంగా, ప్రశాంతంగా, ప్రశాంతంగా, ప్రశాంతంగా, మాంసంపై జీవిస్తున్న పులులు, ఇతర మాంసాహార జంతువులు ఎలా అల్లకల్లోలంగా, క్రూరంగా ఉంటాయి అనే విషయాన్ని గుర్తు చేయండి. లోపల నుంచి వచ్చే స్వరం బ్రహ్మచర్యం కొనసాగించడానికి అనుకూలమైన ఆహారం యొక్క

ఆర్టికల్స్ ఎంపికలో మీకు మార్గదర్శనం చేస్తుంది. మీరు వృద్ధులను, అనుభవజ్ఞులను కూడా సంప్రదించవచ్చు.

సాత్విక ఆహారం

చిరు, హవీస్ అన్నం, పాలు, గోధుమలు, బార్లీ, బ్రెడ్, నెయ్యి, వెన్న, ఎండు అల్లం, పచ్చిశెనగ, బంగాళాదుంపలు, ఖర్జూరాలు, అరటిపండ్లు, పెరుగు, బాదం, పండ్లు అన్నీ సాత్విక ఆహార పదార్థాలే. చెరూ అనేది ఉడకబెట్టిన తెల్ల బియ్యం, నెయ్యి, తెల్ల చక్కెర మరియు పాల మిశ్రమం. హవీస్ అన్నమ్ కూడా ఇదే తరహా ప్రిపరేషన్. ఇది ఆధ్యాత్మిక సాధకులకు ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. పాలు ఒక సంపూర్ణ మైన ఆహారం, ఇది కలిగి ఉన్న విధంగా, వివిధ పోషక పదార్థాలు సమతుల్యంగా ఉంటాయి. ఇది యోగులకు, బ్రహ్మచారులకు ఆదర్శవంతమైన ఆహారం. పండ్లు గొప్ప శక్తి ఉత్పత్తిదారులు. అరటి, ద్రాక్ష, తియ్యని నారింజ, యాపిల్స్, దానిమ్మపండ్లు మరియు మామిడి పండ్లు ఎంతో పోషకాలను కలిగి ఉంటాయి.

ద్రాక్ష, ఎండుద్రాక్ష, ఖర్జూరాలు మరియు అత్తిపండ్లు వంటి డ్రై ఫ్రూట్స్, అరటిపండ్లు, మామిడిపండ్లు, సపోటాస్, పుచ్చకాయలు, లైమ్స్, పైనాపిల్స్, యాపిల్స్, వుడ్ యాపిల్స్ మరియు స్వీట్ దానిమ్మపండ్లు, చక్కెర మరియు చక్కెర-మిఠాయి, తేనె, సాగో, బాణం, పాలు, వెన్న మరియు ఆవుయొక్క నెయ్యి, లేత కొబ్బరి నీరు, కొబ్బరి, బాదం, పిస్తా గింజలు, తోర్ ధాల్, రాగీ, బార్లీ, మొక్కజొన్న, గోధుమ, ఎర్ర వరి యొక్క బియ్యం, దీని యొక్క బ్రాన్ పాక్షికంగా మాత్రమే తొలగించబడుతుంది మరియు మంచి వాసన లేదా తీపి రుచి , మరియు ఈ గింజలనుండి అన్ని సన్నాహాలు, మరియు తెల్ల గుమ్మడి బ్రహ్మచర్యాన్ని ఉంచడానికి సాత్విక వ్యాసాలు.

నిషిద్ధ ఆహారం

బాగా సీజన్ డ్ వంటకాలు, వేడి కూరలు, చట్నీలు, మిరపకాయలు, మాంసం, చేపలు, గుడ్లు, పొగాకు, లిక్కర్, పుల్లని వస్తువులు, అన్ని రకాల నూనె, వెల్లుల్లి, ఉల్లి, చేదు పదార్థాలు, పుల్లటి పెరుగు, పుల్లటి పెరుగు, పుల్లటి పదార్థాలు, ఆస్ట్రింజెంట్ స్, పక్వమైన పదార్థాలు,

బాగా పండిన, పండిన పండ్లు, హెవీ వెజిటబుల్స్ మరియు ఉప్పు వంటివి ఏమాత్రం లాభదాయకం కాదు. ఉల్లి, వెల్లుల్లి మాంసం కంటే దారుణంగా ఉంటాయి.

ఉప్పు అంటే అతి భయంకరమైన శత్రువు. ఉప్పు ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల ఉద్రేకం కూడా ఉంటుంది. ఒకవేళ మీరు విడిగా ఉప్పును తీసుకోకపోయినా, ఇతర ఆహార పదార్థాల నుంచి అవసరమైన పరిమాణంలో ఉప్పును సిస్టమ్ తీసుకుంటుంది. అన్ని ఆహార పదార్థాలలో ఉప్పు ఉంటుంది. ఉప్పు ను విడిచిపెట్టడం వల్ల నాలుక ను నియంత్రించడానికి మరియు తద్వారా మనస్సు మరియు ఇతర అన్ని ఇంద్రియలు నియంత్రించడానికి సహాయపడుతుంది.

అన్ని రకాల బఠాణీలు, శెనగలు, తాజా, వేయించిన, నల్లధాన్యాలు, శెనగలు, గుజ్జుపు శెనగలు, మొలకెత్తిన గింజలు, ఆవాలు, అన్ని రకాల మిరప, ఇంగువ, పప్పు, వంకాయలు, స్త్రీ వేలు, దోసకాయలు, మలబార్ నైట్ షేడ్స్, రెండు తెలుపు మరియు ఎరుపు, వెదురు రెమ్మలు, బొప్పాయి పండు, మునగ కాయలు, తెల్ల సొర, పాము సొర మరియు స్క్వాష్ పొట్లం, ముల్లంగి, ముల్లంగి, అన్ని రకాల పుట్టగొడుగులు, నూనె లేదా నెయ్యిలో వేయించిన పదార్థాలు లేదా నెయ్యి , అన్ని రకాల పచ్చళ్ళు, వేయించిన అన్నం, నువ్వులు, టీ, కాఫీ, కోకో, అన్ని రకాల కూరగాయలు, ఆకులు, వేర్లు, పండ్లు మరియు ఆహార పదార్థాలు గాలి లేదా అజీర్ణం, దుఃఖం, నొప్పి లేదా ఖరీదైనలేదా ఇతర అస్వస్థత, పేస్ట్రీ తయారీ, పొడి మరియు బర్నింగ్, చేదుగా ఉండే ఆహారాలు, ఉప్పు, ఉప్పు, అధిక వేడి మరియు పుంగింగ్, పొగాకు మరియు దాని తయారీ, మద్యం లేదా మాదక ద్రవ్యాలు లేదా మాదక ద్రవ్యాలు కలిగిన పానీయాలు లేదా మాదక ద్రవ్యాలు , ఆహార తయారీ లు, అవి గడ్డలు గా ఉండటం లేదా దాని తరువాత చల్లబడటం లేదా వాటి యొక్క సహజ రుచిని కోల్పోవడం, వాసన, రంగు లేదా రూపం, లేదా ఇతర వ్యక్తులు, జంతువులు, పక్షులు లేదా కీటకాలు లేదా ధూళి, జుట్టు, గడ్డి లేదా ఇతర చెత్త, మరియు గేదె, మేక లేదా గొర్రె పాలు వంటివి రాజాసిక్ లేదా టామాసిక్ గా ఉండటం వల్ల వాటిని పరిహరించాలి. నిమ్మరసం, రాళ్ల ఉప్పు, అల్లం, తెల్ల మిరియాలను మితంగా వాడవచ్చు.

మితహార లేదా ఆహారంలో మితహారం

మితహార ముఆహారములో మితమైనది. సంపూర్ణ సాత్వికఆహారం సగం కడుపునిండా తీసుకోండి. పావు వంతు స్వచ్ఛమైన నీటితో నింపండి. మిగిలిన భాగాన్ని ఉచితంగా అనుమతించండి. ఇది మితాహార. బ్రహ్మచారులు ఎల్లప్పుడూ మితాహారాన్ని మాత్రమే తీసుకోవాలి. రాత్రి పూట తీసుకునే ఆహారం విషయంలో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. రాత్రి సమయంలో పొట్టను ఎప్పుడూ ఎక్కువగా లోడ్ చేయకూడదు. ఓవర్ లోడింగ్ అనేది నాకెటర్నల్ ఉద్గారాలకు ప్రత్యక్ష కారణం.

బ్రహ్మచారి కావాలని కలలు కనే వారు. బ్రహ్మచర్యవ్రతం *sine qua non* ఆచరించాలంటే, కామాన్ని నియంత్రించాలంటే నాలుకను అదుపులో వుంచడమే. ముందుగా నాలుకను అదుపులో పెట్టాలి. అప్పుడు ఆ అభిరుచిని అదుపు చేయడం తేలికవుతుంది. నాలుకకు, అవయవానికి మధ్య దగ్గరి సంబంధం ఉంది. నాలుక జ్ఞానానికి అవయవం. ఇది నీటి-తన్మాత్రా యొక్క సాత్త్విక భాగం నుండి పుట్టింది. తరం యొక్క అవయవం ఒక చర్యా అవయవం. ఇది జల-తన్మాత్రా యొక్క రాజసిక్ భాగం నుండి పుట్టింది. మూలం ఒకటే కనుక అవి సోదర ీయ అవయవాలు. నాలుక ను రాజసిక్ ఆహారంతో ఉత్తేజితం చేస్తే, వెంటనే ప్రత్యుత్పత్తి అవయవం కూడా ఉత్తేజితమవుతుంది . ఆహారంలో ఎంపిక, పరిమితి ఉండాలి. బ్రహ్మచారి భోజనం సరళంగా, నిర్వీర్యమై, మసాలాలు లేని, చిరాకు కలిగించని, ఉత్తేజపరచనిదిగా ఉండాలి. ఆహారంలో మితంగా తీసుకోవడం చాలా అవసరం. పొట్టను స్టఫ్ చేయడం వల్ల చాలా డిలిటరియస్ గా ఉంటుంది. పండ్లు చాలా లాభదాయకంగా ఉంటాయి. మీరు నిజంగా ఆకలిగా ఉన్నప్పుడు మాత్రమే ఆహారం తీసుకోవాలి. పొట్ట మిమ్మల్ని కొన్నిసార్లు మోసం చేస్తుంది. మీకు ఆకలి కూడా ఉండవచ్చు. భోజనం కోసం మీరు కూర్చోగానే ఆకలి, ఆనందం లేకుండ ఉండవు. ఆహార నియంత్రణలు మరియు ఉపవాసం ఒంటె మనస్సును నియంత్రించడానికి మరియు బ్రహ్మచర్యం పొందడానికి చాలా ఉపయోగకరమైన సహాయకాలు . మీరు వాటిని నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు లేదా ఏ ఖాతాపై నైనా వాటిని వెలుగుపరచకూడదు.

ఉపవాసము-ఒక శుద్ధమైన వ్యాయామం

ఉపవాసం అభిరుచిని నియంత్రిస్తుంది. ఉపవాసం లైంగిక ఉద్రేకాన్ని నాశనం చేస్తుంది. భావోద్వేగాలను శాంతింపచేస్తుంది. ఇది ఇంద్రియలను కూడా నియంత్రిస్తుంది. ఉద్రేకంతో ఉన్న

యువకులు, మహిళలు అప్పుడప్పుడు ఉపవాసదీక్ష తీసుకోవాలి. ఇది చాలా లాభదాయకంగా ఉంటుంది. ఉపవాసం ఒక గొప్ప తపస్. ఇది మనస్సును శుద్ధి చేస్తుంది. ఇది చాలా పెద్ద సంఖ్యలో ఉన్న పుణ్యాన్ని నాశనం చేస్తుంది. మనస్సును శుద్ధి చేయడానికి చంద్రాన వ్రతం, క్రిచార వ్రతం, ఏకాదశి వ్రత, ప్రదోష వ్రతాన్ని శాస్త్రం నిర్దేశిస్తుంది. ఉపవాసం మీ ప్రాణాంతకమైన శత్రువు అయిన నాలుకను ప్రత్యేకంగా నియంతం చేస్తుంది. మీరు ఉపవాసం ఉన్నప్పుడు, రుచికరమైన వంటకాల గురించి మనస్సును ఆలోచించనివ్వకండి, ఎందుకంటే అప్పుడు మీరు పెద్దగా ప్రయోజనం పొందలేరు. ఉపవాసం శ్వాస, ప్రసరణ, జీర్ణ, మూత్ర వ్యవస్థలను ఓవర్ హాల్ చేస్తుంది. శరీరంలోని మలినాలను, అన్ని రకాల విషాలను నాశనం చేస్తుంది. ఇది యూరిక్ యాసిడ్ నిక్షేపాలను తొలగిస్తుంది. అపవిత్రమైన బంగారం మళ్లీ మళ్లీ శిలువలో కరిగించడం ద్వారా స్వచ్ఛమైనది గా, అలాగే అపవిత్రమనస్సు ను పదే పదే ఉపవాసం చేయడం ద్వారా శుద్ధమైనదిమరియు శుద్ధమైనదిగా కూడా చెప్పబడుతుంది. యువకులు, బలమైన బ్రహ్మచారులు, వ్యామోహానికి ఇబ్బంది కలిగినప్పుడల్లా ఉపవాసం చేయాలి. ఉపవాసం సమయంలో మీరు చాలా మంచి ధ్యానం చేస్తారు, ఎందుకంటే మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. ఆ కాలంలో దీక్షలో ముఖ్యోద్దేశ్యం ఏమిటంటే, ఆ కాలంలో అందరూ ప్రశాంతంగా ఉంటారు కనుక, ధ్యానాన్ని కఠోరంగా ఆచరించాలి. మీరు అన్ని ఇంద్రియాలు ఉపసంహరించుకొని, మనస్సును భగవంతునిపై స్థిరీకరించాలి. మార్గంలో వెలుగును ప్రవచించండి. భావము: "దేవా! ప్రచోదయాత్, ప్రచోదయత్. నాకు గైడ్, నాకు గైడ్. త్రాహి, త్రాహీ. నన్ను రక్షించండి. నేను నీవను, నా ప్రభువా!" మీకు స్వచ్ఛత, కాంతి, బలం మరియు జ్ఞానం లభిస్తాయి. యోగాయొక్క పది కానాన్స్ లో ఉపవాసం ఒకటి.

అధిక ఉపవాసాన్ని పరిహరించండి. ఇది బలహీనతను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. మీ కామన్ సెన్స్ ఉపయోగించండి. పూర్తి ఉపవాసం పాటించలేని వారు తొమ్మిది లేదా పన్నెండు గంటల పాటు ఉపవాసం ఉండి సాయంత్రం లేదా రాత్రి పూట పాలు, పండ్లు తీసుకోవచ్చు.

ఉపవాసం సమయంలో జీర్ణాశయం, కాలేయం, క్లోమం వంటి అంతర్గత జీర్ణ అవయవాలు విశ్రాంతి తీసుకుంటాయట. ఎపిక్యూరియన్లు, గ్లూటన్లు మరియు అలుపు లేని వారు ఈ అవయవాలకు కొన్ని నిమిషాలపాటు విశ్రాంతి నివ్వరు. అందువల్ల ఈ అవయవాలు త్వరగా జబ్బుపడవచ్చు. మధుమేహం, అల్బుమినూరియా, డిస్ పెప్సియా, హెపటైటిస్ ఇవన్నీ

ఎక్కువగా ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల వచ్చే వే. ఈ భూమ్మీద మనిషి చాలా తక్కువ కోరుకుంటాడు. ఈ ప్రపంచంలో నూటికి తొంభై శాతం మంది శరీరానికి అవసరమైన దానికంటే ఎక్కువ ఆహారం తీసుకుంటారు. అతిగా తినడం వారికి అలవాటుగా మారింది. అన్ని వ్యాధులు ఎక్కువగా తినడం లో వాటి మూలాన్ని తీసుకుంటాయి . ప్రతి ఒక్కరం కూడా మంచి ఆరోగ్యాన్ని కలిగి ఉండటానికి, అంతర్గత అవయవాలకు ఉపశమనం కలిగించడానికి మరియు బ్రహ్మచర్యాన్ని నిర్వహించడానికి ఒక గొప్ప డిస్పైడరమ్. అల్లోపతి, హోమియోపథ్ ల ద్వారా నయం చేయలేని రోగాలు ఉపవాసాల ద్వారా నయం అవుతాయి. ఉపవాసం వల్ల సంకల్పశక్తి పెరుగుతుంది. ఇది ఓర్పు శక్తిని పెంచుతుంది. హిందూ ధర్మకర్త మనువు తన శాసనంలో ఐదు రాజధానులను కూడా తొలగించటానికి ఉపవాస ాన్ని ఉపయగిస్తూ చెప్పాడు.

ఉపవాసం సమయంలో, టెంపరింగ్ మరియు మొగ్గు ను బట్టి, ఎక్కువ మొత్తంలో నీరు తాగడం మంచిది. ఇది కిడ్నీలను ఫ్లష్ అవుట్ చేసి శరీరంలోని విషాన్ని, అన్ని రకాల మలినాలను తొలగిస్తుంది. హఠ యోగంలో దీనిని గాత-శుద్ధి లేదా భౌతిక శరీరం అయిన మాంసకుండల శుద్ధీకరణ అని అంటారు. నీటిలో అర టీస్పూన్ సోడా బైకార్బొనేట్ ను కలుపుకోవచ్చు. రెండు మూడు రోజులు ఉపవాసం ఉండే వారు ఎలాంటి ఘన ఆహారం తో ఉపవాసం విరమించకూడదు. వీరు ఏదైనా పండ్ల రసం, స్వీట్ ఆరెంజ్ జ్యూస్ లేదా దానిమ్మ జ్యూస్ తీసుకోవాలి. వారు నెమ్మదిగా రసాన్ని సిప్ చేయాలి. ఉపవాసం సమయంలో రోజూ ఎనిమా ను తీసుకోవచ్చు.

ఒక రోజు నుంచి ప్రారంభం కావడానికి ఫాస్ట్. తరువాత మీ బలం మరియు సామర్థ్యాన్ని బట్టి రోజుల సంఖ్యను నెమ్మదిగా పెంచండి. ప్రారంభంలో మీరు కొద్దిగా బలహీనతను అనుభూతి చెందవచ్చు. మొదటి రోజు చాలా అలసటగా ఉంటుంది. మీరు రెండవ రోజు లేదా మూడవ రోజు నిజమైన ఆనంద, ఆనందఅనుభూతి పొందుతారు. శరీరం చాలా తేలికగా ఉంటుంది. ఉపవాసం సమయంలో మీరు మరింత మానసిక పని చేయవచ్చు. ఉపవాసం అలవాటు ఉన్నవారు ఆనందిస్తారు. మొదటి రోజు, మనస్సు ఏదో ఒకటి లేదా ఇతర తినడానికి వివిధ రకాలుగా మిమ్మల్ని ప్రలోభపెట్టుతుంది. దృఢంగా నిలబడండి. ధైర్యంగా ఉండండి. మనసు నిస్సారమైన ప్పుడు లేదా దాని హుడ్ ను పైకి లేపినప్పుడు వెంటనే అదుపు చేయండి.

ఉపవాసం సమయంలో గాయత్రి యొక్క జపమాలేదా ఏదైనా మంత్రోపదేశచేయండి. ఆరోగ్యం దృష్ట్యా శారీరక క్రియా కంటే ఉపవాసం అనేది ఆధ్యాత్మిక క్రియే. ఉపవాస దినాలను ఆధ్యాత్మిక ప్రయోజనాల కోసం, దైవ చింతనలో మీరు ఉపయోగించాల్సి ఉంటుంది. ఎల్లప్పుడూ దేవుని ఆలోచనలను వినోదపరచండి. జీవితసమస్యలలో లోతుకు పోయి, విశ్వం యొక్క ఎందుకు, ఎందుకు? "నేనెవరు? ఈ అట్మన్ లేదా బ్రహ్మ అంటే ఏమిటి? దేవుని జ్ఞానాన్ని పొందడానికి మార్గాలు మరియు మార్గాలు ఏమిటి? ఎలా ఆయన్ని అప్రోచ్ కాగలను?" అప్పుడు నీ నిజానంద స్థితిని గ్రహించి నిత్యమూ, నిత్యమూ స్వచ్ఛతతో విశ్రాంతి తీసుకోండి.

నా ప్రియమైన సోదరులారా! ఈ పంక్తులను మీరు చదివిన క్షణం నుంచి ఉపవాస తపస్సయాను ప్రారంభిస్తారా?

సకల జీవులకు శాంతి కలుగును!

---

19. తడి కలలూ, స్పెర్మాటోర్హోయా

చాలామంది యువకులు తడి కలలతో నోక్టార్నల్ ఉద్గారాలు మరియు స్పెర్మాటోరియా తో ఇబ్బంది పడుతున్నారు. ఈ భయంకరమైన వ్యాధి, స్పెర్మాటోరియా, అనేక మంది ప్రతిభావంతులైన యువత యొక్క గుండె యొక్క మూలాన్ని తినేసి, ఒకప్పుడు వారి విద్యా కెరీర్ యొక్క ప్రారంభ దశలో చాలా ఆశాజనకమైన విద్యార్థులుగా ఉన్నారు. ఈ ఘోరమైన ఈ ఘోరమైన ఈ ఘోరమైన బాధ చాలామంది విద్యార్థుల, చివరకు ఎదిగిన వారి యొక్క జీవశక్తిని లేదా సారాన్ని నాశనం చేసింది మరియు వారిని భౌతిక, నైతిక మరియు ఆధ్యాత్మిక దివాలాతీసింది. ఈ ప్రాణాంతక మైన శాపం చాలామంది యువకుల ఎదుగుదలను కుదిపివేసి, వారి గత అజ్ఞాన, దుర్మార్గపు అలవాట్లను వారికి అలవాటు చేసింది. ఈ దౌర్భాగ్యపు మాలాడీ అనేక మంది యువకుల ఆశలను ఛిన్నాభిన్నం చేసి, నిరాశా, నిస్పృహలను, ఆరోగ్యాన్ని, శిథిలావస్థలో ఉన్న రాజ్యాంగాన్ని తెచ్చింది.

నేను కోల్పోయిన, కోల్పోయిన యవ్వనగాథల యొక్క అనేక లేఖలు నాకు లభిస్తాయి. ఇటీవల కాలంలో అసభ్య, చౌకబారు, అశ్లీల చిత్రాలు, అశ్లీల చిత్రాలు, భారతీయ, పాశ్చాత్య,

అటు యువత లోపానికి దారి తీసిన ధోరణి మరింత పెరిగింది. ప్రాణాధారశక్తిని పోగొట్టుకోవడం వల్ల వారి మనస్సులో గొప్ప భయం ఏర్పడుతుంది. శరీరం బలహీనమవుతుంది, జ్ఞాపకశక్తి లోపిస్తాయి, ముఖం వికృతంగా మారుతుంది మరియు యువకుడు అవమానం కారణంగా తన దయనీయ మైన పరిస్థితిని సవరించుకోలేకపోయాడు. కానీ నిరాశానిస్పృహలకు కారణం లేదు. ఈ క్రింది పుటలలో కొన్ని సూచనలు గమనించినా, ఆయన జీవితం పట్ల సరైన దృక్పథాన్ని పెంపొందించుకొని, క్రమశిక్షణతో ఆధ్యాత్మిక జీవితాన్ని గడుపుతుచివరికి పరమానందాన్ని పొందుతాడు.

శారీరక కాలుష్యం మరియు పాథలాజికల్ పొల్యూషన్ మధ్య తేడా

స్పెర్మాటోరియా అనేది అసంకల్పిత సెమినల్ డిశ్చార్జ్. నోచరార్డి, నైట్ పొల్యూషన్, స్వప్న-దోషం, తడి కల అన్నీ పర్యాయపదాలు. ఆయుర్వేద వైద్యులు ఈ వ్యాధిని శుక్ర-మేఘం అని పిలుస్తారు. దీనికి కారణం యువతలో చెడు అలవాట్లే. తీవ్రమైన సందర్భాల్లో, పగటి పూట కూడా డిశ్చార్జ్ లు చోటు చేసుకుంటాయి. రోగి మూత్రవిసర్జన సమయంలో వీర్యంతోపాటు గా మూత్రం కూడా ప్రవహిస్తుంది . అప్పుడప్పుడు డిశ్చార్జ్ అయితే కాస్త కంగారు పడనవసరం లేదు. ఇది శరీరంలో వేడి, లేదా సెమినల్ బ్యాగులపై లోడెడ్ ప్రేగులు లేదా మూత్రాశయం యొక్క ఒత్తిడి కారణంగా ఉండవచ్చు. ఇది పాథలాజికల్ కండిషన్ కాదు.

రాత్రి కాలుష్యం రెండు రకాలు, అంటే శారీరక కాలుష్యం మరియు పాథలాజికల్ పొల్యూషన్. శారీరక కాలుష్యంలో, మీరు రిఫ్రెష్ అవుతారు. ఈ చర్య పట్ల మీరు భయపడకూడదు. వీర్యం విడుదల కావడం చాలా అరుదుగా జరిగే దేఅయితే మీరు పట్టించుకోకూడదు. దాని గురించి మీరు ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదు. ఇది కూడా ఒక పరికరం యొక్క కొద్దిగా ఫ్లషింగ్ లేదా వీర్యం నిల్వ ఉన్న రిజర్వాయర్ నుండి కొద్దిగా పొంగిపొర్లడం ద్వారా ఒక క్రమానుగత ంగా ప్రక్షాళన. ఈ చర్య చెడు ఆలోచనలతో హాజరు కాకపోవచ్చు. రాత్రి సమయంలో ఆ వ్యక్తి కి ఆ చర్య గురించి తెలియకపోవచ్చు. అయితే, పాథలాజికల్ పొల్యూషన్ లో, ఈ చట్టం లైంగిక ఆలోచనలతో పాటు ఉంటుంది. డిప్రెషన్ తర్వాత. చిరాకు, బద్ధకం, పని చేయలేకపోవడం మరియు ఏకాగ్రత లేకపోవడం ఉంటాయి. అప్పుడప్పుడు వచ్చే డిశ్చార్జ్ లు ఎలాంటి పర్యవసానం కాదు, అయితే తరచుగా వచ్చే నోక్చురల్ పొల్యూషన్ వల్ల ఆత్మలు

కృంగిపోవడం, బలహీనత, డిస్ పెప్సియా, ఆత్మలు తగ్గడం, జ్ఞాపకశక్తి కోల్పోవడం, వెన్నులో తీవ్రమైన నొప్పి, తలనొప్పి, కళ్లు మంట, మూత్రవిసర్జన సమయంలో మగత మరియు మంట వంటి భావనకలుగుతుంది. వీర్యం చాలా సన్నగా మారుతుంది.

కారణాలు మరియు పరిణామాలు

తడి కలలు మరియు స్పెర్మాటోరియా అనేది మలబద్ధకం, కడుపు నిండిన, చిరాకు కలిగించే లేదా గాలిని ఉత్పత్తి చేసే ఆహారం, అపవిత్రఆలోచనలు మరియు అజ్ఞానంలో దీర్ఘకాలం పాటు స్వీయ-దుర్వినియోగం వంటి వివిధ కారణాల వల్ల జరగవచ్చు.

సెమినల్ బలహీనత, నోక్చర్ ఉద్గారాలు, లాసివియస్ కలలు మరియు అనైతిక జీవితం యొక్క ఇతర అన్ని ప్రభావాలు సరైన ఔషధాలద్వారా తనిఖీ చేయనట్లయితే, ఒక వ్యక్తి యొక్క జీవిత పు స్థితి ఖచ్చితంగా ఒక దుర్బల స్థితికి దారితీస్తుంది. అయితే ఈ మందులు శాశ్వత నివారణ ను ఉత్పత్తి చేయలేవు. ఔషధం తీసుకునే సమయంలో తాత్కాలిక ఉపశమనం పొందవచ్చు . పాశ్చాత్య వైద్యులు కూడా అలాంటి మందులు శాశ్వత ంగా నయం చేయలేవని అంగీకరించడం లేదు. మందు ను నిలిపివేసిన మరుక్షణం రోగి తన వ్యాధిని అన్ని అధ్వాన్నంగా కనుగొంటారు. కొన్ని సందర్భాల్లో, మందులు ఉపయోగించడం ద్వారా రోగి నపుంసకుడిగా మారతాడు. ప్రాచీన యోగ వ్యవస్థ ద్వారా మాత్రమే శాశ్వత నివారణ సాధ్యం అవుతుంది. *నాస్తి యోగత్ పరమ్ బలం.* యోగా కంటే మించిన బలం లేదు. ఈ పుస్తకంలో ఇచ్చిన వివిధ పద్ధతులు క్రమం తప్పకుండా సాధన చేస్తే విజయం లభిస్తుంది.

కనుపంగాలు, చాకచక్లు చేసే ప్రకటనల ద్వారా మోసపోకండి. సరళమైన సహజ జీవితాన్ని గడపండి. మీరు త్వరలోనే అన్ని కుడి అవుతారు. పేటెంట్ ఔషధాలు మరియు స్పెసిఫిక్ అని పిలవబడే దానిని కొనుగోలు చేయడానికి ఎలాంటి డబ్బు ఖర్చు పెట్టవద్దు. అవి పనికిరానివి. తెలివిలేని, అజ్ఞానిని దోపిడీ చేయడానికి క్వాక్ లు ప్రయత్నిస్తాడు. వైద్యుల వద్దకు వెళ్లవద్దు. మీ స్వంత డాక్టర్ గా అర్హత సాధించడానికి ప్రయత్నించండి. ప్రకృతి నియమాలు, పరిశుభ్రత, ఆరోగ్య సూత్రాలను అర్థం చేసుకోవాలి. ఆరోగ్య నియమాలకు విరుద్ధంగా చొరబాట్లు చేయవద్దు.

చెడు అలవాట్లను, కోపాన్ని బయటపెట్టడం

అన్ని రకాల స్వీయ దూషణలకు దూరంగా ఉండండి. అవి మీ ప్రాణశక్తిని బయటకు తీసి, చనిపోయిన మనిషిలా లేదా రసం తీసిన చెరకు రసం లాగా మిమ్మల్ని వదిలేస్తాయి. వీరయ్య నిజంగా ఒక అమూల్యసంపద. క్షణికావేశం, ఉద్రేకం కోసం దాన్ని వృథా చేసుకోకండి.

వెంటనే చెడు అలవాటు ను విడిచిపెట్టండి. మీరు ఈ సాధనను కొనసాగిస్తే మీరు పూర్తిగా నాశనం అవుతారు. మీ కళ్ళు తెరవండి. ఇప్పుడు మేల్కొలపండి. జ్ఞాని గా మారతారు. చెడు సాంగత్యాన్ని ఆపు. స్త్రీలతో జోక్స్ కట్ చేసుకోకండి. ఆచారము ఈ కాలం వరకు మీరు గుడ్డివారు, అజ్ఞానులు. మీరు చీకటిలో ఉన్నారు. ఈ దుష్ట ఆచరణ వల్ల కలిగే వినాశకరమైన ప్రభావాలగురించి మీకు తెలియదు. మీరు మీ కంటి చూపును కోల్పోతారు. మీకు చూపు మసకగా ఉంటుంది. నరాలు తెగే.

ప్రత్యుత్పత్తి ఇందిరియాను చూడకండి. అప్పుడప్పుడు మీ చేతులతో జననేంద్రియాన్ని కూడా తాకవద్దు. ఇది మీ కామ వాసాన్ని తీవ్రతరం చేస్తుంది. అంగస్తంభన కుదిరినప్పుడు మూలా బంధం, ఉద్దినా బంధనం చేయండి. 'ఓం' అనే పదానికి అర్థాన్ని మానసికంగా అనేకసార్లు పునరావృతం చేయండి. స్వచ్ఛత గురించి ఆలోచించండి. ఇరవై ప్రాణాయామం చేయండి. అపవిత్రుల మేఘం త్వరలో పోతుంది.

లైంగిక వాంఛలు, కోపం, ద్వేషం వంటి వాటిని మానుకోవాలి. అన్ని వేళలా మనస్సును ప్రశాంతంగా, ప్రశాంతంగా ఉంచుకుంటే అద్భుతమైన ఆరోగ్యం, బలం, వైరిత త్వం లభిస్తుంది. కోపం వల్ల శక్తి క్షీణిస్తుంది. కణములు, కణజాలములు విషపదార్థములు నిండి, తన కోపమును పోగొట్టుకొని, తీవ్ర ద్వేషమును కలిగియున్నారు. రకరకాల శారీరక రుగ్మతలు వచ్చి. రక్తం వేడిగా, సన్నగా, సన్నగా మారి, ఫలితంగా రాత్రి కాలుష్య ానికి దారి తీస్తుంది. వివిధ రకాల నాడీ సంబంధిత వ్యాధులు, సెమినల్ శక్తిని ఎక్కువగా కోల్పోవడానికి మరియు తరచుగా పేలవమైన కోపం లేదా కోపం రావడానికి కారణం అవుతాయి.

సరైన ఆహారం మరియు ఖాళీ చేయడం యొక్క ప్రాముఖ్యత

ఎక్కువ మొత్తంలో తినే వారిలో చాలా వ్యాధులు వాటి మూలాన్ని తీసుకుంటాయి. ఆహారంలో మితంగా పరిశీలించండి. ఆలస్యంగా రాత్రి సమయంలో చేసే విలువలను పరిహరించండి.

సాయంత్రం భోజనం తేలికగా ఉండి సాయంత్రం 6 లేదా 7 గంటల లోపు తినాలి. వీలైతే రాత్రి పూట మాత్రమే పాలు, పండ్లు తీసుకోవాలి. సూర్యాస్తమయం తరువాత ఘన లేదా ద్రవపదార్థాలను తీసుకోకూడదు. పాలు తీసుకునేటప్పుడు అందులో అల్లం ఎసెన్స్ మిక్స్ చేయాలి. లేదా పాలు తీసుకునే ముందు పాలతో కలిపి నలగగొట్టిన అల్లంను ఉడకబెట్టండి. వేడి వేడి చుట్నీలు, వెల్లుల్లి, ఉల్లిపాయ మరియు ఘుంజెంట్ ఆహార పదార్థాలను విడిచిపెట్టండి. వేడి కూరలు, మిరపకాయలు, చుట్నీలు వీర్యాన్ని జలదలా చేసి, తరచూ తడికలకలలోకి దారి తీస్తాయి. బ్లాండ్, సోయగం, చిరాకు లేని సాధారణ ఆహారాన్ని తీసుకోండి. ధూమపానం, మద్యం, టీ, కాఫీ, మాంసం మరియు చేపలు విడిచిపెట్టండి.

రాత్రి సమయంలో ఏదైనా మైకు కోసం మొగ్గు ఉంటే వెంటనే లేచి మూత్రాశయాన్ని ఖాళీ చేయండి. తడి కలలకు లోడెడ్ బ్లాడర్ కారణం. పడక కు తిరిగి రావడానికి ముందు, ప్రకృతి పిలుపులకు సమాధానం ఇవ్వండి. తీవ్రమైన మలబద్ధకం ఉండి, పేగులు లోడ్ అయినట్లయితే, అవి వెసిక్యులస్ సెమినాలీస్‌ని నొక్కడంవల్ల, ఫలితంగా, రాత్రి సమయంలో స్రావాలు వస్తాయి.

మలబద్దకం నుండి ఉపశమనం పొందడానికి, ఎనిమా ను ఉపయోగించడం చాలా అవసరం. శరీరంలో వేడిని కలిగించడం వల్ల లాక్సేటివ్ లు ఉపయోగించడం వల్ల పెద్దగా ప్రయోజనం ఉండదు.

ప్రకృతి పిలుపులకు సమాధానం చెప్పే తపనను ఆపకండి. పేగుల్లో పురుగులు ఉంటే వాటిని ఒక మోతాదు గా రాత్రి పూట తీసి, మరుసటి రోజు ఉదయం ఆముదం నూనెను తీసుకోవాలి. దీంతో పేగులు రెగ్యులర్ గా ఉంటాయి.

కొన్నిసార్లు శరీరంలో వేడి మించిపోవడం, నడవడం లేదా ప్రయాణం చేయడం, ఎక్కువ మొత్తంలో తీపి పదార్థాలు లేదా మిరపకాయలు, ఉప్పు ఎక్కువగా తినడం వంటి వాటి వల్ల కూడా ఈ డిశ్చార్జ్ లు జరుగుతాయి. టీ, కాఫీ, కారం, తీపి పదార్థాలు, చక్కెర అధికంగా ఉండటం విడిచిపెట్టండి. రుచికరమైన వంటకాలు, సాస్ లు, సావరీలు మరియు పేస్ట్రీలు

పరిహరించండి. వారానికి ఒకసారి ఉపవాసం ఉండాలి. ఆ ఉపవాస రోజుల్లో కనీసం నీరు కూడా తాగకూడదు. సైకిల్ మీద ఎక్కువగా స్వారీ చేయవద్దు.

హరద్ లేదా మైరోబాలన్ యొక్క పసుపు రంగు యొక్క ముక్కలను చాలా తరచుగా నమలండి. తరచుగా డిశ్చార్జ్ అయినప్పుడు ఒక కప్పు పాలలో రెండు పిచిలు కర్పూరం కరిగించి, అప్పుడప్పుడు రాత్రి పూట తీసుకోవాలి. ఉదయం పూట సగం పాలు, రాత్రి పూట సగం పాలు తీసుకోవాలి.

4 గంటల లోపు లేవండి.

రాత్రి కాలుష్యం సాధారణంగా నాలుగో పాదంలో జరుగుతుంది. 3 నుంచి 4 గంటల మధ్య మంచం పై నుంచి లేచి జప, ధ్యానాలు చేసే అలవాటు ఉన్నవారు, ఏ నాడు కూడా కాలుష్యం బారిన పడరు. క్రమం తప్పకుండా 4 గంటలకు లేవడం కొరకు ఒక పాయింట్ ని రూపొందించండి. ముతక మంచం మీద పడుకో. గరుకు గా ఉండే మ్యాట్ లను ఉపయోగించండి.

ఎడమ వైపు నిద్ర. సూర్యనాడి, పింగాల, కుడి ముక్కు ద్వారా రాత్రంతా పనిచేయడానికి అనుమతించండి. తీవ్రమైన కేసుల్లో, కోలుకునేవరకు వెన్నుపై పడండి.

మీరు వివాహితులయితే, వేరే గదిలో పడుకోండి. రాత్రి సమయంలో మీ భార్య మీ కాళ్లను మసాజ్ చేయడానికి అనుమతించరాదు. ఇది ఒక ప్రమాదకరమైన పద్ధతి.

వీర్యాన్ని సంరక్షించడం కొరకు, ఎల్లప్పుడూ ఒక స్ట్రిప్ ను వ్యక్తిగత భాగంపై ధరించడం తప్పనిసరి; మరియు వృషనపు పెరుగుదల ఉండదు. అందువల్ల, ఎల్లప్పుడూ లగోటి లేదా కౌపిన్ లేదా లోదుస్తులతో ధరించండి. వృషణాలవాపు లేదా ఇతర ఏదైనా వ్యాధి మీకు రాదు. బ్రహ్మచర్యాన్ని కొనసాగించడానికి ఇది మీకు సహాయపడుతుంది. రాత్రి పూట మీరు పడుకోవడానికి వెళ్లినప్పుడు తడి కప్పిన్ ధరించండి, ఒకవేళ వ్యాధి చాలా ఇబ్బంది కలిగిస్తే.

ఒక బ్రహ్మచర్యం ప్రకారం ఎప్పుడూ చెక్క చెప్పులు ధరించడం మంచిది, తద్వారా వీర్యం సంరక్షించబడుతుంది, కళ్లు ప్రయోజనం పొందుతాయి, జీవితకాలం మరియు పవిత్రత మరియు మిరుమిట్లు ఁకునే విధంగా ఉంటుంది.

ప్రభువు నామమును స్వీకరించుము

ఉదయం పూట జప, ధ్యానం సాధన చేయండి, మీరు లేవగానే, ఒక గంట లేదా రెండు గంటలు ధ్యానం చేయండి. అలాగే రాత్రి 10 గంటలకు నిద్రకు ఉపక్రమించే ముందు ఇలా చేయండి. ఇది ఒక గొప్ప ప్యూరిఫైయర్. ఇది మనస్సును మరియు నాడులను బలోపేతం చేస్తుంది. ఇది బెస్ట్ రెమిడీ. మంత్రాన్ని పునరావృతం చేయండి:*పునరమాయితు ఇంద్రియామ్.* కోల్పోయిన నా శక్తి తిరిగి పోనివ్వండి.

సూర్యోదయానికి ముందే సూర్యుణ్ణి ప్రార్థించండి: "ఓ సూర్యనారాయణా! ఈ లోకనేత్రాన్ని, విరాట్ పురుషుని కన్నును! నాకు ఆరోగ్యం, బలం, శక్తి, శక్తి, శక్తి ఇవ్వండి. ఉదయాన్నే సూర్యనమస్కారం చేయండి. పన్నెండు సూర్యనామాలను సూర్యకిరణసమయంలో పునరావృతం చేయండి: *"మిత్రయా నమ: రావయే నమః. సూర్యా నమ: . భానవే నమః. ఖగయ నమః . పుష్నే నమః. హిరణ్యగర్భాయ నమః . మరిచయే నమః. సావిరే నమః . ఆదిత్యాయ నమః . భాస్కరాయ నమః . అర్కయ నమః* ఎండలో బుట్టలు.

తుంటి స్నానం వలన కలిగే ప్రయోజనాలు

నీటి టబ్ లో కూర్చొని కాళ్ళను టబ్ బయట ఉంచి చల్లటి హిప్ బాత్ లు తీసుకోండి . ఇది చాలా ఇన్విజనింగ్ మరియు ఎనర్జింగ్. ఒక చల్లని తుంటి స్నానం గొంతు నులిమేసి, జీనిటో-మూత్ర వ్యవస్థ యొక్క నరాలను శాంతం చేస్తుంది మరియు ఒక సమర్థమైన రీతిలో నోక్టర్నల్ డిశ్చార్జ్ లను ఆపుతుంది. ఇది ఒక సాధారణ నెర్విన్ టానిక్, అన్ని నాడులు కూడా బ్రేసింగ్ ఉంటాయి.

పెద్ద జింక్ టబ్ లో ఇంటి వద్ద హిప్ బాత్ సౌకర్యవంతంగా నిర్వహించవచ్చు. వృద్ధులు, కన్వలెసెంట్లు గోరువెచ్చని నీటిని వాడవచ్చు. పొడి టవల్ తో భాగాలను తుడిచి, వెచ్చని దుస్తులను వేయండి.

లేదా మీ నాభి వరకు ఒక నది, సరస్సు లేదా చెరువులో అరగంట సేపు నిలబడండి. ఓం' లేదా గాయత్రి లేదా మరే ఇతర మంత్రాలను పునరావృతం చేయండి. పొత్తికడుపు దిగువ భాగాన్ని లేదా పొట్టను ముతక టర్కిష్ టవల్ లేదా ఖాదీ బట్టముక్కతో అనేకసార్లు రుద్దండి. దీన్ని వేసవి కాలంలో రోజు, ఉదయం, సాయంత్రం రెండు సార్లు ఆచరించవచ్చు.

బ్రహ్మచర్యం పాటించడంలో చల్లని కుంకుడు, వెన్నుపాము మరియు చల్లని షవర్ బాత్ ఎంతో ఉపయోగాన్ని కలిగి ఉంటాయి . షవర్ బాత్ లను ట్యాప్ కు పిచికారీ పరికరం ఫిక్స్ చేయడం ద్వారా ఇంటి వద్ద తేలికగా ఇన్ స్టాల్ చేయవచ్చు.

సిర్షాసన, సర్వంగాసనం, సిద్ధాసనం, సుఖ-పూర్వక్ ప్రాణాయామం మరియు ఉద్దియాన బంధం ఇవన్నీ కూడా వీర్యకణాలను నిర్మూలించడంలో చాలా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. వాటిని ఆచరించి, లెక్కింపలేని ప్రయోజనాలను గ్రహించండి. దీర్ఘశ్వాస మరియు భాస్త్రిక ప్రాణాయామం సాధన చేయండి. ఎక్కువ సేపు నడవండి. క్రీడల్లో పాల్గొంటారు.

కొన్ని సహాయకరమైన సూచనలు

వ్యాధి తీవ్రతను బట్టి, పూర్తి చికిత్సకు కనీసం ఒకటి నుంచి ఆరు నెలలు పట్టవచ్చు. వ్యాధి దీర్ఘకాలం పాటు ఉన్నట్లయితే, నయం చేయడానికి చాలా సమయం పడుతుంది, ఎందుకంటే ప్రకృతి యొక్క ప్రక్రియలు నెమ్మదిగా ఉంటాయి, అయితే ఖచ్చితంగా. ఇంద్రియ ానుభూతి వల్ల మీకు ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు, మీ కిష్టమైన దేవత గురించి పవిత్రమైన ఆలోచనల ద్వారా వాటిని భర్తీ చేయడానికి ప్రయత్నించాలి.

ఏ రోగమైనా ఉండనివ్వండి. దాన్ని పట్టించుకోవద్దు. కాదనండి. శుద్ధమైన ఆత్మను ధ్యానించండి. మిమ్మల్ని మీరు పూర్తిగా ఆక్రమించుకోండి. మనస్సుకు శరీరం లేదా రోగం గురించి ఆలోచించడానికి అవకాశం ఇవ్వవద్దు. ఏ రకమైన వ్యాధికైనా ఇదే చికిత్స. హరి

నామాన్ని వివిధ రకాలుగా పాడండి. మీరు అలసిపోయినప్పుడు, మతపరమైన పుస్తకాలను అధ్యయనం చేయడానికి తీసుకోండి. నిస్వార్థ సేవ చేయండి. ఆరుబయట పరిగెత్తండి. నదిలో ఈత. రోడ్లపై పడి ఉన్న రాళ్లు మరియు గులకరాళ్లను తొలగించండి. మీ ఇష్ట మంత్రాన్ని ఒక గంట పాటు నోట్ బుక్ లో రాయండి.

భగవంతుని భక్తిని పెంపొందించి మనస్సును శుద్ధి చేయండి. జపము, ధ్యానం చేయండి. ఆధ్యాత్మిక గ్రంధాలను అధ్యయనం చేయండి. దేవుణ్ణి ప్రార్థించండి. బ్రహ్మచర్యాన్ని ఆచరించండి. అనవసరంగా మహిళలతో కలవకండి. వాటిలో జగన్మాత మాత్రమే చూడండి. అన్నింటిలో నుత్తమభావం అభివృద్ధి చేయండి.

సినిమా, నవలలు, వార్తాపత్రికలు, చెడు సాంగత్యం, చెడు ప్రసంగాలు మానివే. తరచుగా అద్దంలో చూసుకోవద్దు. సువాసనలు లేదా ఫ్యాన్సీ దుస్తులు ఉపయోగించవద్దు. డ్యాన్స్ లేదా మ్యూజిక్ పార్టీలకు హాజరు కావద్దు. జంతువులు మరియు పక్షుల యొక్క మ్యాటింగ్ ని చూడవద్దు.

విశ్రాంతి మరియు తేలికప్రేమ పేరు. బద్ధకానికి లోనయి, ఎల్లప్పుడూ శరీరం మరియు మనస్సు ఏదో ఒక ఉపయోగకరమైన పనిలో నిమగ్నం కాకుండి. మనస్సును నిరంతరం నిమగ్నం చేయడం బ్రహ్మచర్యం యొక్క గొప్ప రహస్యాల్లో ఒకటి. క్రమశిక్షణతో, కఠోరమైన జీవితం గడపండి. వ్యాధి ఎక్కువగా రాకుండా ఉండకండి. అది పోతుంది. మనసులో చెడు ఆలోచనలు కనిపించినప్పుడు, భగవంతుడి పేరు ని పునరావృతం చేసి, ఆయన్ని ప్రార్థించండి. చివరకు, ఈశ్వరుని దివ్యకృప మరియు సహాయహస్తం అన్ని రోగాలకు ఖచ్చితమైన విరుగుడు. దేవునిపై ఆధారపడండి. పవిత్రత, భక్తి కి అంకితం కావాలి. సునాయమైన ఆలోచనలు. పవిత్ర సాహిత్యం చదవండి. నిన్ను ఏ నాడను.

ఈ బలహీనత పోతుంది. దాని గురించి ఆందోళన, ఆందోళన, వ్యాకులత వద్దు. నిరాశానిస్పృహతో ఉన్న ఆలోచనలు ప్రమాదకరం. ఆందోళన మిమ్మల్ని మరింత బలహీనం చేస్తుంది. గతం నుంచి పాఠాలు నేర్చుకుని దాని నుంచి లబ్ధి పొందుతారు. గతాన్ని గురించి మీరు ఆందోళన పడవద్దు మరియు బలహీనపరచబడాలి. మీ దృష్టి కోణాన్ని మార్చండి.

విచారణ ను ప్రాక్టీస్ చేయండి. బ్రహ్మచర్యం వల్ల కలిగే లాభాల గురించి ధ్యానం చేయండి. హనుమ, భీష్మ, తదితర ాల వారి జీవితాల గురించి ఆలోచించండి. ఇంద్రియ నిర్దయతో చేసే చెడుల గురించి ఆలోచించండి. ఆరోగ్యం, అవమానం, రోగం, మరణం వంటి చెడులు. వివక్షను పెంపొందించండి. విశ్వానికి ప్రభువు సంతానం. మీలో ఆనందం ఉంది. ఇంద్రియ ానుగత వస్తువులలో ఆనందపు అయోటా లేదు. శరీరం నుంచి మిమ్మల్ని మీరు వేరు చేసుకోండి. ఈశ్వరుని తో నిన్ను నీవు గుర్తించు మీ మనస్సు స్వచ్ఛంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంటే మీ శరీరం కూడా స్వచ్ఛంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. కాబట్టి గతాన్ని మరచి, సద్గుణాలు, ఆధ్యాత్మికత, భగవంతుని ప్రేమ, ఉన్నత దైవిక జీవితం కోసం ఆకాంక్షలు, కొత్త, మంచి జీవితాన్ని గడపండి. దివ్యమైన జీవితంలో రుచి ని కనుగొనడం నేర్చుకోండి. మరింత తీవ్రతతో సాధన చేయండి. మీరు పూర్తిగా మారిన మరియు ఆశీర్వదించబడ్డ వ్యక్తి అవుతారు.

---

20. బ్రహ్మచర్యసాధనకు కొన్ని శక్తివంతమైన ఎయిడ్స్

మీరు యాగ్జిలరీలను అనుసరించకపోతే పరిపూర్ణ బ్రహ్మచర్యం పొందలేరు. మీరు తీసుకునే ఆహారం, మీరు ఉంచే కంపెనీ విషయంలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలి. మనసులో అపవిత్రమైన ఆలోచనలు తెచ్చే దేన్నైనా చెడు సాంగత్యం. ఓహ్ ఔత్సాహికులు! ప్రాపంచిక మనస్సుగల వ్యక్తుల సాంగత్యం నుంచి దూరంగా ఎగరండి. ప్రపంచ పురోబిలిని, కల్లోలిత నగరాల నుండి దూరంగా ఉండండి. ప్రాపంచిక విషయాల గురించి మాట్లాడేవారు మిమ్మల్ని త్వరగా కలుషితం చేస్తారు. మనసు ఊగిసలాడి, మీ మనసు నిలబడి, ఆ తర్వాత కూడా అలా గమనిస్తోంది. మీరు ఒక పతనం ఉంటుంది.

నవలలు, కల్పితాలు చదవకండి. సినిమా, థియేటర్ లను సందర్శించవద్దు. అవాంఛనీయ మైన అబ్బాయిలతో స్నేహం చేయకు. మీకు కావలసింది మీ దృష్టి, ఎదుటి లింగం పట్ల మీ దృక్పథం పూర్తిగా మారిపోతుంది. ప్రతి స్త్రీలో జగన్మాత ను చూసి ప్రతి స్త్రీనీ మీ స్వంత తల్లిగా భావించండి.

అంగిలి నియంత్రణ

ముందుగా ఆహార నియంత్రణ. ఆత్మనిగ్రహం మరియు అంగిలి లేదా నాలుక యొక్క నియంత్రణ మధ్య ఒక సన్నిహిత సంబంధం ఉంది. నాలుకను అదుపులో పెట్టిన వాడు ఇప్పటికే అన్ని ఇతర అవయవాలను నియంత్రించుకున్నాడు.

రుచికరమైన రాజసిక్ ఆహారం తరం యొక్క అవయవాన్ని ఉత్తేజం చేస్తుంది. మాంసం, చేపలు, మద్యం, ధూమపానం విడిచిపెట్టండి. మాంసం శాస్త్రవేత్తను తయారు చేయగలదు, కాని ఒక తత్త్వవేత్త, ఋషి లేదా సాత్వికుడు కాదు. మాంసం ఉద్రేకాన్ని కలిగిస్తుంది.

క్రమంగా ఉప్పు, చింతపండు ను వదలండి. ఉప్పు ఉద్రేకాన్ని, ఉద్రేకాన్ని ఉత్తేజం చేస్తుంది. ఉప్పు ఇంద్రియలను ఉత్తేజపరుస్తుంది మరియు బలోపేతం చేస్తుంది. ఉప్పును త్యజించడం వల్ల మనస్సు, నాడులు చల్లదనాన్ని స్థాయి. ఇది ధ్యానం లో సహాయపడుతుంది. ప్రారంభంలో మీరు కొంత ఇబ్బంది పడతారు. తరువాత మీరు ఉప్పు లేని ఆహారాన్ని ఆస్వాదిస్తారు. కనీసం ఆరు నెలల పాటు సాధన చేయాలి. ఈ విధంగా మీరు మీ స్వంత స్వరూపుని త్వరగా సాక్షాత్కరిస్తుంది. మీ లో కాదలచుకున్నదల్లా చిత్తశుద్ధితో, చిత్తశుద్ధితో కృషి చేయడం. ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో పయనించి జీవిత లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి శ్రీకృష్ణుడు మీకు ధైర్యాన్ని, బలాన్ని ప్రసాదించుగాక!

రాత్రి పూట మీ పొట్టను ఎక్కువగా లోడ్ చేసుకోవద్దు. రాత్రి పూట భోజనం చాలా తేలికగా ఉండాలి. అర లీటరు పాలు లేదా కొన్ని పండ్లు రాత్రి పూట మంచి పాలలేదా మెనూగా ఉంటాయి.

బ్రహ్మచర్యం, నాలుక నియంత్రణ కోసం ఉదయాన్నే కొన్ని తులసి ఆకులను తీసుకోండి. సాయంత్రం వేప ఆకులను తీసుకోండి. ఒక ఆకుతో ప్రారంభించి, రోజుకు పది, ఒక దానిని పెంచండి. రెండు నెలల పాటు పది తీసుకోండి. ఇరవైకి పెంచవచ్చు. ఇది చాలా మంచి.

చెడు సాంగత్యాన్ని పరిహరించండి

ప్రేమ కథలగురించి చెప్పే అశ్లీల చిత్రాలు, అసభ్యపదాలు, నవలల వల్ల ఉద్రేకం, భావోద్రేకం, భావోద్రేకం, అవ్యక్తమైన, అవాంఛనీయ మైన భావాలు హృదయంలో చోటు చేవలు. అయితే,

శ్రీకృష్ణుడు లేదా శ్రీరామచంద్రుడు లేదా ప్రభువైన యేసు యొక్క మంచి చిత్రాన్ని చూడటం మరియు సూర్దాస్, తులసీదాస్ మరియు త్యాగరాజ యొక్క అద్భుతమైన పాటలను వినడం ద్వారా ఉదాత్తమైన మనోభావాలను మరియు హృదయంలో భక్తిని ప్రేరేపించి, ఆనందమరియు ప్రేమయొక్క దివ్యమైన థ్రిల్ మరియు కన్నీళ్లు ఉత్పత్తి చేసి, మనస్సును తక్షణమే భావ సమాధి వరకు ఎలివేట్ చేస్తుంది. ఇప్పుడు తేడా స్పష్టంగా మీరు చూడగలరా?

మీరు ఒక బాల్ లేదా నాచ్ పార్టీకి హాజరైనప్పుడు లేదా "ది మిస్టరీస్ ఆఫ్ ది కోర్ట్ ఆఫ్ లండన్" చదివినప్పుడు మీ మానసిక స్థితి ఏమిటి? మీరు బనారలోని స్వామి జయేంద్రపురిజీ మహరాజ్ యొక్క సత్సంగ సమావేశానికి హాజరైనప్పుడు లేదా మీరు గంగా తీరంలో ఉన్న రిషికేష్ లో ఉన్నప్పుడు లేదా మీరు ఆత్మఉన్నత మైన శాస్త్రీయ ఉపనిషద్లను అధ్యయనం చేసినప్పుడు మీ మానసిక స్థితి ఏమిటి? మీ మానసిక స్థితులను పోల్చండి మరియు పోల్చండి. మిత్రమా, ఆత్మకు చెడు సాంగత్యం వంటి వినాశనం ఏమీ లేదని గుర్తుంచుకోండి. ఔత్సాహికులు అన్ని రకాల చెడు సాంగత్యాన్ని నిర్దాక్షిణ్యంగా విసిగించాలి. స్త్రీల కథలు, ధనవంతుల విలాస మార్గాలు, ఆడంబరమైన ఆహారం, వాహనాలు, రాజకీయాలు, పట్టువస్త్రాలు, పూలు, సువాసనలు మొదలైన వాటి గురించి వీరు వినరాదు, ఎందుకంటే మనస్సు తేలికగా ఉత్తేజాన్ని పొందుతుంది. విలాసవంతమైన వ్యక్తుల మార్గాలను అనుకరించడం ప్రారంభించడం ప్రారంభమవుతుంది. కోరికలు వస్తాయి. అటాచ్ మెంట్ కూడా వస్తుంది.

సినిమా మనిషిలో ఒక చెడు ప్రవృత్తిని ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఒక షోకు హాజరు కాకుండా అతడు ఒక రోజు కూడా ఉండలేడు. అతని కళ్ళు కొన్ని సగం నగ్న చిత్రాలు మరియు కొన్ని రకాల రంగులు చూడాలని కోరుకుంటాయి; మరియు అతని చెవులకు కొద్దిగా సంగీతం కావాలి. సినిమాల్లో ని నటులు ముద్దు, కౌగిలింతలు చూసి అమ్మాయిలు, అబ్బాయిలు ఆవేశానికి లోనవుతారు. ఆధ్యాత్మిక పంథాలో తమను తాము అభివృద్ధి చేసుకోవాలని కోరుకునే వారు సినిమాను పూర్తిగా పక్కన పెట్టాలి. మతపరమైన సినిమాలకు కూడా వారు హాజరు కారాదు. అవి నిజంగా మతపరమైన సినిమాలు కావు. ప్రజలను ఆకర్షించి డబ్బు వసూలు చేసే ఒక రకమైన ట్రిక్ ఇది. అక్కడ నటీనటుల ఆధ్యాత్మిక క్యాలిబర్ ఏమిటి? ఆధ్యాత్మిక వ్యక్తులు

మాత్రమే ప్రేక్షకుల మనస్సులను ఉన్నతం చేయగల మంచి నీతితో ఆకట్టుకునే కథలను మాత్రమే బయటకు తీసుకురాగలరు.

మీకు ఆ అలవాటు ఉంటే ఉత్తేజకరమైన సినిమాలకు వెళ్లడం ముగించండి. ఎక్కడ చూసినా అశ్లీల దృశ్యాలు కనిపించవద్దు. నగ్న చిత్రాలను చూడకండి. వీరందరూ ఆవేశాన్ని పెంచి, వీర్యాన్ని క్షీణిస్తమవడాన్ని చూసి. వీటిని ఖచ్చితంగా నివారించాలి.

నవల చదవడం మరో చెడు అలవాటు. అభిరుచి, ప్రేమ అనే నవలల్ని చదివే అలవాటున్నవారు నవల-చదవకుండా ఒక్క క్షణం కూడా ఉండలేరు. తమ నరాలు ఏదో ఒక సంచలన భావాలతో ఉండాలని వారు కోరుకుంటారు. నవల-పఠనం మనస్సును మూలాధారం, కామోద్రోదమైన ఆలోచనలతో నింపి, ఉద్రేకాన్ని ప్రేరేపిస్తోఉంటుంది. ఇది శాంతికి గొప్ప శత్రువు.

చిన్న చందా ప్రాతిపదికన నవలల పంపిణీ కోసం చాలా మంది గ్రంథాలయాలను చలామణి చేయడం ప్రారంభించారు. దేశానికి ఎంత నష్టం చేస్తున్నారో కూడా వారు గ్రహించలేదు. తమ జీవనోపాధిని బాగుచేసుకోవడం కోసం మరో వృత్తిని వారు చక్కిలిచేయడం మంచిది. ఈ పనికిమాలిన నవలల పంపిణీ ద్వారా యువకుల మనస్సులను పాడు చేస్తాయి. వాతావరణం మొత్తం కలుషితమైపోయింది. యమలోకంలో వారికి కఠిన శిక్ష విధించబడుతుంది.

నవలలు చదవకండి. మనసుని కుంపజలాలు చేస్తారు. నవలల నేపాశ్చాత్య నాగరికత యొక్క గొలుసులు దాని యొక్క మెరిసే సంకెళ్ళలో బాధితుడు తెలియకుండా బంధించడానికి. మీ లోకువను ఉత్తేజం కలిగించే ఆ పత్రికలు చదవకండి.

అనైతిక పాటలు మనసులో చాలా చెడు, లోతైన ముద్రను ఏర్పరుస్తాయి. ఔత్సాహికులు దుష్టగీతాలు పాడే ప్రదేశాల నుండి పారిపోవాలి.

లైంగిక వాంఛలను ప్రేరేపించే బాహ్య వస్తువుల నుంచి మీ మనస్సుమరియు కళ్లను మళ్లించడానికి మీ శాయశక్తులా కృషి చేయండి. లైంగిక వాంఛను ప్రేరేపించే విధంగా చదవడం, సంభాషణలు, ఊహాజనిత మరియు సహవాసాన్ని విడిచిపెట్టండి. చిరాకు కలిగించే వార్తలను

తెలియజేయడానికి మరియు మీ మానసిక స్థయిపానుకు భంగం కలిగించడానికి ఆసక్తి ఉన్న వారితో మీరు సంప్రతింపవద్దు. ఆధ్యాత్మిక ఉన్నత వ్యక్తులతో జీవించండి మరియు నేరుగా ఆధ్యాత్మిక మైనవి తప్ప అన్ని పుస్తకాలు చదవడం ఆపివేయండి.

మనసులో కామపు ఆలోచనలు వచ్చినప్పుడు వాటితో కుస్తీ పడవద్దు. వాటిని నిర్లక్ష్యం చేయడం ఉత్తమ పద్ధతి. అలా చేయడంలో మీరు విజయం సాధించకపోతే, మీకంటే ఆధ్యాత్మికంగా ఉన్నతంగా ఉన్న వ్యక్తి తో కలిసి ఉండండి. ఏకాంతంలోకి వెళితే మనసు నిన్ను వెంటాడుతుంది. మీరు మీ బ్యాలెన్స్ కోల్పోతారు. జాగ్రత్తగా ఉండు. ఇంద్రియ నిర్వికారమైన ఆలోచనలు కాస్త జాగరూకతతో గడిచిపోతాయి.

ఆలోచనలు చూడండి

ఒక చెడు ఆలోచన మనసులోకి ప్రవేశించి, అక్కడ ిద్రియాలనే ఒక అంగప్రవేశం జరుగుతుంది. ఇది అద్భుతం కాదా? ఇది చాలా తరచుగా జరుగుతుంది కాబట్టి, అది మీకు ఒక అద్భుతం లేదా అద్భుతంగా కనిపించదు. మీ అజ్ఞానం వల్ల ఈ ముఖ్యమైన అంశాన్ని మీరు విస్మరించారు.

మనసు గొప్ప విద్యుత్ బ్యాటరీ. ఇది నిజంగా ఒక పెద్ద డైమో. ఇది ఒక పవర్ హౌస్. విద్యుత్ ప్రవాహాలు, నాడీ ప్రచోదనాలు, వివిధ అవయవాలు, కణజాలాలు మరియు అవయవాలు, చేతులు, కాళ్లు మరియు పాదాలకు ప్రసారం చేయడానికి నాడులు ఇన్సులేట్ చేయబడ్డ వైర్లు.

మానసిక ప్రాణ స్పందన వల్ల మనసులో ఆలోచన స్పందన ఉంటుంది. ఈ ఆలోచనా శక్తి నరాల వెంబడి ఒక మెరుపు వేగంతో అవయవాలకు వ్యాపిస్తుంది. తన అనుభవం, ఆనందం కోసం సంస్కార, వాసనలకు అనుగుణంగా మనస్సు తయారు చేసిన భౌతిక శరీరం మాంసపు మోల్డ్. బుద్ధిమంతుడైన ఇంద్రుడి మనస్సు నుడికను, బుద్ధిమంతుడైన నుడికను, బుద్ధిమంతుని అంగములను ఆచరియును. ఇది ఒక శిక్షణ పొందిన, అభివృద్ధి చెందిన యోగి యొక్క విధేయుడైన నమ్మకమైన సేవకుడిగా మారుతుంది.

ఎప్పుడూ జాగరూకతతో ఉండే బ్రహ్మచారి తన ఆలోచనలను చాలా జాగ్రత్తగా గమనిస్తూ ఉండాలి. మానసిక కర్మాగారం గేటు లోపలికి ఒక్క చెడు ఆలోచనకూడా రానివ్వకూడదు. తన ధ్యానలేదా లక్ష్యలేదా ధ్యాన వస్తువుపై మనస్సు ఎప్పుడూ స్థిరంగా ఉంటే, చెడు ఆలోచన ప్రవేశించడానికి అవకాశం ఉండదు. ఒక చెడు ఆలోచన మనస్సుయొక్క ఉచ్చులో ప్రవేశించినప్పటికీ, ఈ ఆలోచనతో మనస్సు ను ఒక మానసిక స్థితిని ఊహించడానికి అనుమతించకూడదు. ఒకవేళ అతడు బాధితుడు అయితే, ఆలోచనప్రవాహం భౌతిక శరీరానికి ప్రసారం చేయబడుతుంది. ఇందిరియాలను, శారీరక నాడీ వ్యవస్థను కాలిస్తుంది. ఇది చాలా తీవ్రమైన పరిస్థితి.

The bad thought should be nipped in the bud by supplanting counter divine thoughts. It should not be allowed to penetrate the physical body. If your will is strong, the evil thought can be driven at once. Pranayama, vigorous prayer, Vichara, Atmic contemplation, Saguna meditation and Satsanga can nip the evil thoughts in the bud at the threshold of the mental factory. The combat will be keen in the beginning. When you become purer and purer, when your will-power develops, when you develop more Sattva or purity and when you have a habitual meditative mood, you will be established in physical and mental Brahmacharya. Understand the power of thought and utilise it profitably. Understand the ways of the mind. Learn how to use the pure will. Become a vigilant, dexterous watchman of your thoughts. Curb them before they raise their heads out of the mind through skill and wisdom.

అన్ని పనులు చేసేది మనసు. మనసులో ఒక కోరిక పుడుతుంది అప్పుడు మీరు ఆలోచిస్తారు. అప్పుడు మీరు చర్య కొనసాగించండి. మనసు నిర్దేసాన్ని ఆచరణలో పెడతారు. ముందుగా సంకల్పము లేక ఆలోచన ఉండి తరువాత కర్మ కలుగుతుంది. కాబట్టి, లైంగిక ఆలోచనలను మనసులోకి రానివ్వకండి.

ఆ ఆలోచన నినాలుక తో మాట్లాడుతుంటారు. నాలుక మాట్లాడే ది, క్రియయొక్క అవయవాలు. అందుకే వేదాల్లో ఇలా చెప్పబడింది: "నా మనస్సు మంగళకరమైన విషయాల గురించి ఆలోచించనివ్వండి". దివ్యమైన ఆలోచనలను ఆనందించండి. పాత గోటిలో ఉన్న పాత మేకు ను కొత్త మేకును చొప్పించి, దాని పై నుండి వెళ్ళిపోతుంది.

సత్సంగలేదా మంచి సాంగత్యాన్ని కోరండి

సత్సంగ మహిమ లేదా జ్ఞానుల, యోగులు, సన్యాసులు, మహాత్ములతో సహవాసం చేయడం వర్ణించరానిది. భాగవతం, రామాయణం, ఇతర గ్రంథాలలో సత్సంగ మహిమ, శక్తి వివిధ రకాలుగా వర్ణించబడింది. జ్ఞానులతో ఒక్క క్షణం కూడా ప్రాపంచిక జ్ఞానుల పాత దుష్ట సంస్కారాలను అధిగమించడానికి సరిపోతుంది. అయస్కాంత ంగా ఉండే ఆశక్తి, ఆధ్యాత్మిక ప్రకంపనాలు, అభివృద్ధి చెందిన శక్తుల యొక్క శక్తివంతమైన ఆలోచనా ప్రవాహాలు ప్రాపంచిక ుల మనస్సులపై విపరీతమైన ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. మహాత్ముల వ్యక్తిగత పరిచయం ప్రాపంచిక వ్యక్తులకి నిజంగా ఒక వరం. ఈ పవిత్ర సేవ వల్ల ఉద్రేకం తో ఉన్న వారి మనస్సులను త్వరగా శుద్ధి చేస్తుంది. సత్సంగము మనస్సును మహోన్నతమైన ఎత్తులకు ఎత్తుగా చేస్తుంది. ఒక్క అగ్గిపుల్ల కూడా కొన్ని సెకన్లలో పెద్ద పెద్ద కట్టల దూదిని తగులబెడతామంటే, అలాగే, ఆ విధంగా, ఆ విధంగా, ఆ విధంగా, ఆ విధంగా, అతి తక్కువ సమయంలో అన్ని అజ్ఞానాన్ని, అన్ని ఆలోచనలను, సంస్కారాలను కాలిస్తుంది. శంకరుని, ఇతరులు తమ గ్రంథాలన్నింటిలో సత్సంగాన్ని గురించి ఇంత గొప్పగా చెప్పడానికి ఇదే కారణం.

మీ స్వంత ప్రదేశంలో సత్సంగాన్ని పొందలేకపోతే, మీరు రుషికేశ్, బనార, నాసిక్, ప్రయాగ, హరిద్వార్ వంటి పుణ్యక్షేత్రాలను సందర్శించవచ్చు. సాక్షాత్కరింపబడిన వారు రచించిన పుస్తకాల అధ్యయనం కూడా సత్సంగానికి సంబంధించినది. అగ్నిని వెలిగించే వైరాగి, ముక్తి నికాంక్షలను ప్రేరేపించే ఏకైక శక్తి సత్సంగుడు.

వివేక, వైరగ్య లను సాగుచేయండి

వివేకాన్ని పొందడానికి ప్రయత్నించాలి లేదా నిజమైన ఆత్మకు మరియు అవాస్తవ మైన అపవిత్ర శరీరానికి మధ్య వివక్షను పొందాలి. సాధకుడు లైంగిక జీవితంలోని లోపాలను, అంటే శక్తిని కోల్పోవడం, ఇంద్రియాలను శక్తివంతం చేయడం, రోగాన్ని, జనన మరణాలను, అనుబంధం, వివిధ రకాల బాధలను మనస్సులో సూచించాలి. స్త్రీ శరీర భాగాలైన మాంసం, రక్తం, ఎముక, విసరాలు, మూత్రం, చీము, కఫం వంటి వాటిని గురించి పదే పదే గుర్తు చేసుకోవాలి. ఈ ఆలోచనలను పదేపదే మనసులో కి లాగాలి. సాధకుడు ఎల్లప్పుడూ నిత్యశుద్ధమైన అమర్త్యమైన పరమాత్మను, ఆధ్యాత్మిక జీవిత మహిమను, అంటే

అమరత్వాన్ని, శాశ్వత ానందాన్ని, అత్యున్నత శాంతిని గురించి ఆలోచించాలి. ఒక స్త్రీని ఎంత అందంగా చూసినప్పటికీ క్రమంగా మనసు నిస్సంకోచంగా ఉంటుంది. ఒక చెడు ఆలోచనతో ఒక స్త్రీని చూసి మనసు కదిలుతుంది. స్త్రీలు కూడా పై ఆచారాలను పాటించాలి.

ఒక వివేకి స్త్రీ, పురుష భేదం గమనించలేదు. అదే తత్వాలు - పురుషునిలో ఉన్న మోహ, క్రోధ, మోహాలు - స్త్రీలో కూడా కనిపిస్తాయి. కేవలం కామోద్రేదమైన వ్యక్తి మాత్రమే, ఆ ఉద్రేకంతో నిండిన వ్యక్తి మాత్రమే ఊహాజనిత భేదాలను కనుగొంటారు. ఈ తేడాలన్నీ మానసిక సృష్టి లేదా కల్పిత భేడా.

మీరు వైరాగియను అభివృద్ధి చేస్తే, మీ ఇంద్రియాలను అణగద్రోస్తే, ఈ లోకంలో అవాస్తవికమైన, అశాశ్వతమైన ఇంద్రియ సుఖాలను, సుఖాలను విషంగా ఉంచడం ద్వారా ఈ లోకంలో మిమ్మల్ని ప్రలోభపెట్టి, ఆ ంతటినీ ప్రలోభపెట్టి, ఆ సంబంధమైన అంతరంగ సుఖాలను, సుఖాలను వ్యర్థం గా ఉంచడం ద్వారా ఈ లోకంలో ఏదీ మిమ్మల్ని ప్రలోభపెట్టించదు. స్త్రీలకు, ఇతర భూగ్రహానికి ఆకర్షణ ఉండదు. కామం మిమ్మల్ని పట్టుకోలేకపోతుంది. మీకు అనంతమైన శాంతి, అనంతమైన ఆనందం ఉంటుంది.

నిరంతరం గుర్తుపెట్టుకోండి: "దేవుని కృపవలన నేను ప్రతిరోజు, శుద్ధుడనై, శుద్ధుడనై యుండుచున్నాను. సుఖాలు వస్తాయి కానీ ఉండలేవు. మర్త్య మాంసం కేవలం మట్టి. అంతా గడిచిపోతుంది. బ్రహ్మచర్యం ఒక్కటే మార్గం" అని చెప్పాడు. వివేక, వైరగ్య లను అభివృద్ధి చేయండి.

ఔత్సాహికులు భారతహరి వారి "వైరగ్య శటకం" మరియు ఇతర రచనలను వైరగ్య పై అధ్యయనం చేయాలి. ఇది వైరగ్యను మనస్సులో ప్రేరేపిస్తోంది. మరణస్మరణ, సంసార బాధల వల్ల కూడా మీకు ఎంతో కొంత సహాయం లభిస్తుంది. ఎప్పుడూ మానవ పుర్రెను తమ వెంట ఉంచుకునే కొందరు బౌద్ధ భిక్షువులపై పాఠకుడి దృష్టిని ఆకర్షించడం ఇక్కడ సాధ్యం కాదు. ఇది వారిలో వైరగ్యను కలుగజేయడమే. మానవ జీవితంలో నిర్శాశ్వతమైన, నశనీయమైన స్వభావాన్ని వారికి గుర్తు చేస్తుంది.

ఒక స్త్రీ కపాలాన్ని ఒక తత్వవేత్త తన చేతుల్లో ఉంచుకుని ఇలా తత్త్వబోధించడం ప్రారంభించాడు: "ఓ కపాలా! కొంతకాలం క్రితం మీరు మీ మెరిసే చర్మం మరియు రోసీ బుగ్గలతో నన్ను టెంప్ట్ చేశారు. ఇప్పుడు నీ మంత్రాలు ఎక్కడ ఉన్నాయి? ఆ తేనెలు న్న పెదవులు, తామరలాంటి కళ్ళు ఎక్కడున్నాయి?" ఆ విధంగా అతడు తీవ్రమైన వైరగ్యాన్ని అభివృద్ధి చేశాడు. మానవ శరీరంలోని వివిధ భాగాలను విశ్లేషించి, మీ మనస్సు యొక్క కంటి ముందు మాంసం మరియు ఎముకల యొక్క చిత్రాన్ని ఉంచినట్లయితే, మీ శరీరం లేదా మహిళ శరీరం పట్ల మీకు ఎలాంటి అటాచ్ మెంట్ ఉండదు. ఈ పద్ధతి ని ఎందుకు ప్రయత్నించకూడదు?

అస్థిపంజరం, స్త్రీ మృత దేహం స్మరణ మీ మనస్సులో వైరగ్యాన్ని ప్రేరేపిస్తోంది. శరీరం మురికి గా బయటకు వచ్చింది. ఇది మలినాల తో నిండి ఉంటుంది. చివరికి అది బూడిదగా కుదించుకుపోతుంది. ఇది మీకు గుర్తుంటే, వైరగ్య మీ మనసులో ఉదయిస్తుంది. స్త్రీల పట్ల ఆకర్షణ క్రమంగా మాయమవుతుంది. ఒక స్త్రీ యొక్క అనారోగ్యమూర్తిని లేదా ఒక వృద్ధురాలి చిత్రాన్ని మీ మనస్సు ముందు పెడితే, మీరు వైరాగియను అభివృద్ధి చేస్తారు. సంసార బాధలను, వస్తువుల అవాస్తవం, భార్యా బిడ్డలతో అనుబంధం వల్ల వచ్చే బంధాలు గుర్తుండి. మీకు బాగా సరిపోయే ఏదైనా విధానాన్ని ప్రయత్నించండి.

శరీరాన్ని, మాంసాన్నీ, ఎముకలనీ, నరాలనీ, కొవ్వునీ, మజ్జనీ, రక్తంతో కూడిన స్త్రీ లో ఏ సౌందర్యం ఉందో ప్రశాంతంగా, నిజాయితీగా, ప్రశాంతంగా, నిజాయితీగా, ప్రశాంతంగా, నిజాయితీగా, ప్రశాంతంగా, ప్రశాంతంగా, నిజాయితీగా ఆలోచించు. వయసు మీద బడినప్పుడు అదే స్త్రీలో అందం ఎక్కడ? ఏడు రోజుల పాటు జ్వరం వచ్చిన తర్వాత కళ్లపరిస్థితి, మహిళ శరీరం ఎలా ఉంటుందో చూడండి! ఆమె అందం ఏస్థితిలో ఉంది? వారం రోజులు స్నానం చేయకపోతే అందం ఎక్కడ? దుర్వాసన అసహ్యకరమైనది. ఎనభై అయిదేళ్ళ వయసున్న ఆ స్త్రీ ని చూడు, మూలన కుళ్ళిన కళ్ళు, బుగ్గలు, చర్మం! స్త్రీ యొక్క భాగాలను విశ్లేషించండి, వారి నిజస్వరూపాన్ని గ్రహించండి.

స్త్రీ భ్రాంతికి అతి పెద్ద కారణం. స్త్రీలు దుర్వ్యసనాలకు లోనవు. అవి మండుతున్న నిప్పు, అది మనిషిని ఎండు గడ్డిలా నాశనం చేస్తుంది. అవి చాలా దూరం నుంచి మండిపోతున్నాయి;

కాబట్టి అవి అగ్ని కంటే ప్రమాదకరమైనవి. ప్రేమాస్పదమైన ఆ డామ్ సెల్ ఒక విషపూరిత మైన ఔషధం లాంటిది, అది కామంమత్తును కలిగించి, వివక్షతకు శక్తిని అందించి జీవితాన్ని నాశనం చేసే ఒక విషపూరిత మైన మందులాంటిది. ఈ రహస్య ప్రపంచం స్త్రీతో మొదలై దాని యొక్క సాన్నిహానుకోసం స్త్రీని కలిగి ఉంది. స్త్రీ నిర్జీకరణ లేకుండా, బ్రహ్మయొక్క నిత్యమైన పరమానందాన్ని పొందడం ఎలా సాధ్యం? మూర్ఖులు ఎంతో ప్రీతితో ఉన్న ఆ అందమైన ఆడవారి శవాలను వారి ప్రాణులు వెళ్లిపోయిన తర్వాత శ్మశానానికి తీసుకువెళతారు. జంతువులు, పురుగులు వాటి మాంసాన్ని తినును. నక్కలు, నక్కలు తమ చర్మాన్ని తెగతెంపుకు తెంపజేస్తారు. స్త్రీని త్యజించకుండా, ఆత్మసాక్షాత్కారం కలిగి ఉండటం అసాధ్యం.

వివరణ యొక్క నోట్

ఈ పంక్తులు చదివినప్పుడు స్త్రీలు బాధపడరాదు. నేను కేవలం శంకరాచార్య, దత్తాత్రేయుల బోధనలను మాత్రమే పునరుత్పత్తి చేశాను. బ్రహ్మచర్యం యొక్క శక్తి మరియు కామదుష్ప్రభావం రెండింటినీ నేను ప్రభావితం చేయాలని మాత్రమే కోరుకుంటున్నాను. నాకు స్త్రీలపట్ల ఎనలేని గౌరవం, అభిమానం ఉన్నాయి.

బ్రహ్మచర్యాన్ని స్త్రీ పురుషులు ఇద్దరూ ఆచరించాలి. పురుషులు తమలో తాము తమలో తాము అంగవైకల్యాన్ని సృష్టించుకోవడానికి మరియు వైరాగియ ను అభివృద్ధి చేయడానికి స్త్రీలు ఒక మానసిక చిత్రాన్ని కూడా ఉంచగలరు.

కామాన్ని ఖండించడం వల్ల కామవాంఛ నుంచి మనస్సును దూరం చేయడానికి సరిపోదు. ఈ విషయాన్ని బాగా గుర్తుపెట్టుకోండి. కామము శక్తి. కామం విర్మితం. కామం అనేది చాలా బలమైనది. బలహీనసంకల్పానికి చెందిన వ్యక్తుల ద్వారా కామాన్ని నియంత్రించలేని వారు. మాయ యొక్క మార్గాల గురించి కూడా తెలుసుకోవాలి, ఇది తనను వలలో లేదా వలలో చిక్కుకోవచ్చు. స్త్రీ తనను ప్రలోభపెట్టి, తనను ఎరగా వేసి, తనను ఎరగా వేసి, తనను ప్రలోభపెట్టి, తనను ప్రలోభపెట్టి, తనను ఎరగా వేసి, తనను ఎరగా చేసే స్త్రీ మంత్రాలగురించి తెలుసుకోవాలి. స్త్రీ పురుషుడికి టెంప్ట్, పురుషుడు స్త్రీని ప్రలోభపెట్టి ప్రలోభపెట్టి. స్త్రీని కూడా తనలో ఇంపుగా మెలుగడానికి పురుషుడికి చాలా ఆకర్షణ ఉంటుంది. పురుషుడి దృష్టిలో స్త్రీ

కంటే పురుషుడి దృష్టిలో పురుషుడు మరింత అందంగా కనిపిస్తాడు. పురుషుడు తన వస్త్రధారణ, బంధాలు, విల్లుల ద్వారా, తన చిరునవ్వు, అనురాగం, చూపు, హావభావాలు, పుష్పించే మాటలు, తన జుట్టు ని ధరించి, ఇతర ఉపాయాలు వంటి వివిధ మార్గాల ద్వారా ఒక స్త్రీని తన లోలోన చొప్పించడానికి ప్రయత్నిస్తాడు.

కామము ఒక శక్తివంతమైన శక్తి, వదిలించుకోవటం చాలా కష్టం. అందుకే శాస్త్రులు, శాస్త్రులు స్త్రీలను అభిశంసించి, పురుషులలో వివక్ష, వివక్షను సృష్టించి, కామోద్రోపణలు, దాడుల దాడుల నుండి వారిని దూరం చేస్తారు. శ్రీ శంకర, శ్రీ దత్తాత్రేయ, శ్రీ రాముడు, శ్రీ తులసీదాస్ అందరూ స్త్రీలను ద్వేషము, దురభిమానము లేక అసహ్యము నుండి కాదు, సంసార ము నుండి ప్రజలను ఉన్నతీకరించే కరుణ తో నే నని విమర్శిరిచేవారు. స్త్రీలపై వారు చేసే విమర్శను కూడా పురుషులపై విమర్శనలు, విమర్శలు కూడా ఉన్నాయి. వారి విమర్శ, లైంగిక మైన అపరాధం నుండి ప్రాపంచిక వ్యక్తుల మనస్సులను కుదిపి, లైంగిక సుఖానికి అసహ్యాన్ని, ప్రాపంచిక వస్తువులపట్ల అవ్యామోహాన్ని కలిగించడమే. ఇది ప్రజలు తప్పుగా అర్థం చేసుకున్నారు.

ఒక చోట స్త్రీలను అభిశంసించిన అదే శాస్త్రాలు, ఆస్సేలు మరో చోట వారిని స్తుతిస్తూ ఉంటారు. మహిళలు గౌరవప్రదంగా ఉండాలని వారు అన్నారు. వారు అర్ధాంగి. అవి శక్తి యొక్క వ్యక్తీకరణలు లేదా ఈశ్వరుని శక్తి. స్త్రీలను గౌరవించేవారు మాత్రమే సౌభాగ్యాన్ని పొందగలరు. కాబట్టి ఓ స్త్రీలారా! శాస్త్రాలను, జ్ఞానులను తెలుసుకోవడానికి ప్రయత్నించండి.

దుష్టసాంగత్యం వల్ల, అబద్ధఆధునిక నాగరికత వల్ల, అపవిత్ర సంస్కారాలు, వాసనలతో యువకుల మనస్సులు సంతృప్తమై పోయాయి. స్త్రీ గురించి మాట్లాడే సంస్థ అయినా, మనసుని దుష్ట ఆలోచనల్లోకి లాగడానికి కూడా సరిపోతుంది. కాబట్టి, నేను చాలా మంది మనసుల ముందు ఉంచవలసి ఉంటుంది, అదే విధంగా మహిళల సాంగత్యం వినాశనకరమైన ది. ఒక స్త్రీ కేవలం తోలు సంచి అని నేను చెప్పినప్పుడు, నేను ఏ విధంగానూ మహిళలను ద్వేషించను. ఇది కేవలం వైరగ్యాన్ని ప్రేరేపించి, అసహ్యాన్ని కలిగించడమే. నిజంగా స్త్రీని శక్తి మాతగా అరాధించాలి. ఆమె విశ్వానికి చెందిన క్రియాట్రిక్స్, జెనరట్రిక్స్ మరియు న్యూట్రిషర్. ఆమె ను తప్పక గౌరవించాలి. భారతదేశంలో, మతం సంరక్షించబడుతుంది మరియు కేవలం

మహిళల లో భక్తి అంశం ద్వారా మాత్రమే నిర్వహించబడుతుంది. భక్తి అనేది హిందూ స్త్రీల ప్రాథమిక లక్షణం. కామాన్ని ద్వేషిస్తారు, కానీ స్త్రీలు కాదు.

మొదట్లో వైరాగి, వివేకులను పొందేవరకు, స్త్రీ సాంగత్యాన్ని విషతుల్యంగా పరిగణించాలి. మీరు వివేకా, వైరగ్యలను పొందినప్పుడు, అప్పుడు కామము నిన్ను పట్టుకోజాలదు. మీరు చూసి సాక్షాత్కరిస్తుంది, *" సర్వమ్ ఖల్విదం బ్రహ్మ*. అంతా బ్రహ్మమే". మీకు ఆత్మ-ద్రిష్టి ఉంటుంది. అప్పుడు సెక్స్ ఆలోచన మాయమవుతుంది.

ఒక వ్రతం ఒక గొప్ప సహాయం

బ్రహ్మచర్యవ్రతం వల్ల మీరు ప్రలోభానికి గురికాకుండా మీకు ఖచ్చితంగా రక్షణ నుండి రక్షణ నుండి కాపాడతారు. కామంతో దాడి చేయడానికి ఇది బలమైన ఆయుధం. బ్రహ్మచర్యవ్రతం చేయకపోతే ఏ క్షణంలోనైనా మనస్సు మిమ్మల్ని ప్రలోభపెట్టుతుంది. ప్రలోభాన్ని ఎదిరించే శక్తి మీకు లేదు, మీరు ఖచ్చితంగా బాధితులవుతారు. బలహీనుడు, బలహీనుడు అయిన వాడు ఆ వ్రతం స్వీకరించడానికి భయపడతాడు. అతడు రకరకాల సాకులు చెబుతూ, "నేను ప్రతిజ్ఞ కు ఎందుకు కట్టుబడి ఉండాలి? నా సంకల్పబలం, శక్తి. ఏ విధమైన ప్రలోభాలకు లోనుకాకుండ నేను ఎదిరించగలను. నేను ఉపాసన చేస్తున్నాను. నేను సంకల్ప సంస్కృతిని సాధన చేస్తున్నాను." దీర్ఘకాలంలో పశ్చాత్తాపపడుతుంది. ఇంద్రియాలమీద అతనికి నియంత్రణ లేదు. ఆ వ్యక్తి, ఆ వస్తువును త్యజించాలనే సూక్ష్మవాంఛ మనసులో మూలల్లో మునిగిపోయినప్పుడు మాత్రమే అటువంటి సాకులను తీసుకువస్తాడు. మీకు సరైన అవగాహన, వివక్ష మరియు విచక్షణ ఉండాలి. అప్పుడు మాత్రమే మీ సన్యాసం శాశ్వతం మరియు శాశ్వతం. మీ పరిత్యాగం వివక్ష, విచక్షణ ల ఫలితం కాకపోతే, మనసు కేవలం త్యజించిన వస్తువును తిరిగి పొందడానికి ఒక అవకాశం కోసం వేచి ఉంటుంది.

ఒకవేళ మీరు బలహీనంగా ఉన్నట్లయితే, ఒక నెల పాటు బ్రహ్మచర్యవ్రతం తీసుకోండి మరియు తరువాత దానిని మూడు నెలలకు పొడిగించండి. ఇప్పుడు కొంత బలం చేకూరుతుంది. మీరు పీరియడ్ ని ఆరు నెలల పాటు పొడిగించగలుగుతారు. క్రమంగా మీరు ఒక రెండు లేదా మూడు సంవత్సరాల వరకు ప్రమాణాన్ని పొడిగించగలుగుతారు. విడిగా

నిద్రపోయి, రోజు జప, కీర్తన, ధ్యానం చేయండి. ఇప్పుడు మీరు కామాన్ని ద్వేషిస్తారు. మీరు స్వేచ్ఛను మరియు అనిర్వచనీయమైన ఆనందాన్ని పొందుతారు. మీ భాగస్వామి-జీవితంలో కూడా రోజు జప, ధ్యానం మరియు కీర్తనచేయాలి .

ఓ మోహన్, బ్రహ్మచర్యప్రతిజ్ఞను భగ్నం చేయడం లో క్షమించరాని నేరం చేసావు. అభిరుచి ఉన్న చోట మతం, ఆధ్యాత్మికత ఎలా ఉండగలవు? మీరు ఒక ముసలి వ్యక్తి ఉన్నాయి. "పాత వాసనలు శక్తిమంతులు; పరిస్థితులు బలంగా ఉన్నాయి. ఎవరూ మీ సమాధానం వినరు. మీ అభిరుచి ని అది పైకి లేపినప్పుడల్లా మీరు దాన్ని అదుపు చేసుకోవాలి. ఈ శత్రుశత్రుని అదుపు చేసి, ఆధ్యాత్మిక సాధనను కొనసాగించడానికి శివుడు మీకు శక్తిని ప్రసాదించుగాక.

సంస్కృతి మరియు స్వీయ-సూచన

మీ సంకల్పాన్ని మీరు శుద్ధంగా, బలంగా, తిరుగులేని విధంగా తీర్చిదిద్దగలిగితే, రాగ-ద్వేషాలను నిర్మూలించడం ద్వారా, మీ కోరికలను తగ్గించి, తితిక్షసాధన చేయడం ద్వారా, మీ కోరికలను తొలగించగలిగితే, అభిరుచి మరణిస్తుంది. సంకల్పము ఒక శక్తివంతమైన శత్రువయిన ది.

కామము అపవిత్రమైన తీర్మానము నుండి దాని మూలమును తీసుకొనును. ఆండనలు బలపడతాయి. మీరు దాని నుండి దూరంగా ఉన్నప్పుడు, అది అది పోయి మరణిస్తుంది.

మీ ధ్యాన గదిలో ఒంటరిగా కూర్చో. మీ కళ్ళు మూసుకోండి. దిగువ ఫార్ములాలను నెమ్మదిగా మళ్లీ మళ్లీ పునరావృతం చేయండి. సూత్రాల్లో కూడా మనస్సు ను ండి రానివ్వండి. ఈ ఆలోచనలతో మనస్సు,

మేధస్సును సంతృప్తం చేయండి. మీ మొత్తం వ్యవస్థ-
మాంసం, రక్తం, ఎముకలు, నాడులు మరియు కణాలు-
ఈ దిగువ భావాలతో శక్తివంతంగా కంపించాలి:

నేను సర్వశుద్ధుడను, శుద్ధోహం శృంగారరహితఆత్మాను నేను
ఆత్మలో కామము కాని, లైంగిక వాసన కాని లేదు. నేను ఈ
వికారాయీ అసంగమై సంకల్పము స్వచ్ఛమైనది,
బలవంతుడనై, తిరుగులేనిది, నేను పూర్తిగా శారీరక, మానసిక
బ్రహ్మచర్యంలో పూర్తిగా స్థిరుడనై ఉన్నాను.

రాత్రి పూట కూడా కూర్చోవచ్చు. ప్రారంభంలో పది నిమిషాలు కూర్చో. క్రమంగా పీరియడ్ ని అరగంటకు పెంచండి. పని సమయంలో కూడా భవ్ ను ఉంచండి.

ఒక కాగితం ముక్కమీద, బోల్డ్ టైప్ స్ లో ఆరుసార్లు "ఓం స్వచ్ఛత" అనే పదాన్ని రాయండి. పేపర్ ని మీ జేబులో పెట్టుకోండి. రోజులో అనేకసార్లు చదవండి. మీ ఇంట్లో కూడా ఒక ప్రముఖ ప్రదేశంలో ఫిక్స్ చేయండి. "ఓం స్వచ్ఛత" అనే పదాన్ని స్పష్టంగా మనస్సుముందు ంండి. బ్రహ్మచారి-మునులు మరియు వారి శక్తివంతమైన చర్యలను రోజు అనేకసార్లు గుర్తుంచుకోండి. బ్రహ్మచర్యం యొక్క బహుళ ప్రయోజనాలు మరియు అపవిత్ర జీవితంలో నిరుపనష్టాలు మరియు చెడుల గురించి ఆలోచించండి. ప్రాక్టీస్ ను విడిచిపెట్టవద్దు. క్రమబద్ధంగా మరియు క్రమబద్ధంగా ఉండండి. క్రమంగా మీరు శుద్ధులవుతారు మరియు శుద్ధులవుతారు మరియు చివరికి మీరు ఒక ఊర్ధ్వరెత యోగి అవుతారు. సహనంగా ఉండండి.

"దేవుని కృప వలన నేను దినదినము, అన్ని విధాలుగా నుండి బాగుగా, శ్రేష్ఠుడనై యుండుచున్నాను". ఇది స్వీయ సూచన. ఇది మరొక ప్రభావవంతమైన పద్ధతి.

దృష్టి కోణం లేదా దృష్టి కోణాన్ని మార్చండి.

మీరు మాతా-భావ్ లేదా ఇస్వరి-భావ్ లేదా ఆత్మా-భావ్ ను స్త్రీల పట్ల వినోదించాలి. మహిళలు కూడా పురుషుల పట్ల పితా-భావ్ లేదా ఐవార్-భావ్ లేదా ఆత్మా-భావ్ ను వినోదపరచాలి.

సిస్టర్-భావ్ సరిపోదు. మీరు విఫలం కావచ్చు. స్త్రీలో సోదరభావం స్త్రీలో సోదరభావం ఉంచడం వల్ల లైంగిక ఆకర్షణ, అపవిత్ర ఆలోచనలు తొలగిపోతాయి. సోదరి-భావ్ పలువురిని మోసం చేసి మాయచేశారు. ఒక వ్యక్తి నిర్లక్ష్యంగా, జాగరూకతతో ఉన్నప్పుడు ఏ క్షణంలోనైనా స్వచ్ఛమైన ప్రేమ క్షీణిస్తుంది. కోబ్రా-భావ్ మాత్రమే సాధనాయులకు చాలా వరకు సహాయం చేస్తుంది. కోబ్రా-భావ్ తరువాత తల్లి-భావ్ లో పురుషుడు మరియు స్త్రీలలో తండ్రి-భావ్ వస్తాయి . తరువాత చివరిగా రెండు లో ఆత్మ-భావ్ వస్తుంది. నిజమైన పోరాటఔత్సాహికులు మాత్రమే ఈ విషయాన్ని గ్రహించగలరు, కానీ పొడి తత్వవేత్తలు కాదు.

భవసాగు చాలా కష్టం. స్త్రీలందరూ మీ తల్లులు, సోదరీమణులే అన్న భావనను మీరు అభివృద్ధి చేయడంలో విఫలం కావచ్చు. అది పట్టింపు లేదు. మీ సాధనను గట్టిగా పట్టు. చివరికి మీరు విజయం సాధించక తప్పదు. పాత మనస్సును నాశనం చేసి కొత్త మనస్సును నిర్మించుకోవాలి. అయినా మీరు అమరత్వాన్ని, నిత్యానందాన్ని పొందాలనుకుంటే మీరు దానిని చేయాల్సి ఉంటుంది. మీ సంకల్పంలో మీరు తీవ్రంగా ఉంటే మరియు మీరు ఒక ఇనుప సంకల్పం కలిగి ఉంటే తప్పకుండా మీరు విజయం సాధిస్తారు. నిరంతరం సాధన చేయడం ద్వారా భావ్ క్రమంగా వ్యక్తమవుతుంది. త్వరలోనే ఆ భవలో మీరు స్థిరపరచబడతారు. ఇప్పుడు మీరు సురక్షితంగా ఉన్నారు.

ఒక పురుషుడు లేదా స్త్రీ స్వీయ విశ్లేషణ మరియు స్వీయ పరిశీలన ను అభ్యసించాలి. కామోద్రేకం, ఆలసనా, ఉద్రేకాలు, ఉద్రేకాలు, ఒకరి పట్ల ఒకరికి పడే బాధ గురించి సరైన అవగాహన ఉండాలి. అప్పుడు కామాన్ని అదుపులో నిగ్రహించుకోడం మాత్రమే సాధ్యమవుతుంది.

మనసు మళ్ళీ ఏదో ఒక అపసరోచప్రయత్నం చేస్తుంది. ఇది చాలా దౌత్యపరమైనది. దాని మార్గాలు మరియు రహస్య భూగర్భ కార్యకలాపాలను కనుగొనడం చాలా కష్టం. అది ఒక

సూక్ష్మమైన బుద్ధిని, జాగ్రత్తగా పదే పదే ఆత్మపరిశీలన, జాగరూకతతో ఉండాలని కోరతాడు. ఒక స్త్రీ యొక్క మానసిక ప్రతిరూపం చెడు ఆలోచనలతో మీ మనస్సులో ఎప్పుడు మొలకెత్తినా, *"ఓం దుర్గా దేవీ నమః"*అని, మానసిక ంగా సాష్టాంగ ంగాచేయండి. క్రమంగా పాత చెడు ఆలోచనలు చనిపోతాయి. ఏ స్త్రీని చూసినా ఈ భావ్ ను వినోదపరచండి మరియు ఈ మంత్రాన్ని పునరావృతం చేయండి. మీ డ్రిష్టి లేదా లుక్ అనేది చాలా వరకు ఉంటుంది. స్త్రీలందరూ ప్రపంచ మాత యొక్క వ్యక్తీకరణలు. ఒక స్త్రీ ఆనందవస్తువు అనే భావనను నాశనం చేయండి మరియు ఆమె ఆరాధనా వస్తువు మరియు దుర్గామాత లేదా కాళీ యొక్క వ్యక్తీకరణ అనే భావనకు ప్రత్యామ్నాయంగా.

భావ్ ను మార్చండి, మానసిక దృక్పథాన్ని మార్చండి. మీకు భూమి మీద స్వర్గం ఉంటుంది. బ్రహ్మచర్యంలో మీరు స్థాపితులవుతారు. నిజమైన బ్రహ్మచారిగా మారడానికి ఇది ఒక ముఖ్యమైన పద్ధతి. స్త్రీలందరిలో నుత్మాన్ చూడండి. అన్ని పేర్లు మరియు రూపాలను తిరస్కరించండి మరియు అంతర్లీన సారాంశం, అస్టి-భాటి-ప్రియ లేదా సత్ చిత్-ఆనందాలను మాత్రమే తీసుకోండి. అన్ని పేర్లు మరియు రూపాలు అవాస్తవం. అవి అవాస్తవికమైన నీడల్లా, ఆకాశంలో నీటి నీరే, నీలిరంగులో ఉంటాయి.

ఒక శాస్త్రవేత్తకు, ఒక స్త్రీ ఎలక్ట్రాన్ ల ద్రవ్యరాశి మాత్రమే. ఋషి కనాడు నిర్వేద శాస్త్రానికి చెందిన వైశేషిక తత్త్వవేత్తకు ఆమె పరమను, ద్వ్యను, త్రిణుఅనే పరమానుల సమ్మేళనం. పులికి, ఆమె ఒక ఎర. ఉద్రేకంతో ఉన్న భర్త కి ఆమె ఒక ఆనందం. ఏడుస్తున్న బిడ్డకు పాలు, స్వీట్లు, ఇతర పదార్థాలు ఇచ్చే తల్లి. అసూయతో ఉన్న వదినలేదా అత్తకు శత్రువు. ఒక వివేది లేదా ఒక వైరాగి కి, ఆమె మాంసం, ఎముక, మూత్రం, మలపదార్థం, చీము, చెమట, రక్తం మరియు కఫం యొక్క కలయిక. పూర్తి జ్ఞాని కోసం, ఆమె సత్ చిత్-ఆనంద ఆత్మ.

స్త్రీ శరీరం గురించి ఆలోచించినప్పుడు మోహం పుడుతుంది. మీరు స్త్రీల సాంగత్యంలో ఉన్నప్పుడు, మహిళల శరీరాలలో దాగి ఉన్న ఒక ఆత్మఆత్మను గురించి ఆలోచించండి. నిరంతరం ప్రయత్నం చేయండి. సెక్స్ ఆలోచన క్రమంగా మాయమవుతుంది, దానితో ఆకర్షణ, కామవాంఛ కూడా మాయమవవచ్చు. ఇది ఉద్రేకాన్ని మరియు లైంగిక భావనను నిర్మూలించడానికి అత్యంత శక్తివంతమైన పద్ధతి, ఏక్సత్-*చిత్-ఆనందఆత్మా*. ఇది

వ్యామోహం యొక్క నిర్మూలనకు దారితీస్తుంది మరియు ఏకత్వం లేదా ఏకత్వం యొక్క వేదాంత సాక్షాత్కారానికి కూడా దారితీస్తుంది.

బ్రహ్మలో కామ, లైంగిక వాసనాలు లేవు. బ్రహ్మ నిత్యశుద్ధుడు, నిత్యశుద్ధుడు: ఆ లింగరహితమైన ఆ ఆత్మను నిరంతరం ఆలోచిస్తూ బ్రహ్మచర్యంలో స్థిరత్వాన్ని పొందుతారు. ఇది అత్యంత శక్తివంతమైన మరియు సమర్థవంతమైన విధానం. విచరుడికి సరైన టెక్నిక్ తెలిసిన వారికి ఇది ఉత్తమ సాధన. కానీ, జ్ఞానయోగ మార్గంలో నివసించే విద్యార్థులు మాత్రమే మోహాన్ని నాశనం చేయడానికి మాత్రమే బ్రహ్మ విచార విధానంపై ఆధారపడగలరు. అధిక సంఖ్యాకులకు, ఒక సమ్మిళిత పద్ధతి చాలా అనుకూలమైనది మరియు ఆరోగ్యకరమైనది. శత్రువులు చాలా శక్తిమంతంగా ఉన్నప్పుడు, లారీలు, పిస్తోలు, షాట్ గన్లు, మెషిన్ గన్లు, సబ్ మెరైన్లు, టార్పెడోలు, బాంబులు మరియు విషవాయువుల ను కలిపి శత్రువులను నాశనం చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. అలాగే, ఈ శక్తివంతమైన శత్రువును నాశనం చేయడానికి, మోహాన్ని నాశనం చేయడానికి, ఒక సమ్మిళిత పద్ధతి ఖచ్చితంగా అవసరం.

---

21. హఠ యోగ నుండి రక్షించడం

ఎంపిక చేయబడ్డ యోగాసనాలు మరియు ప్రాణాయామ వ్యాయామాలను రెగ్యులర్ గా ప్రాక్టీస్ చేయడం ద్వారా లైంగిక ఉద్రేకాన్ని చెక్ చేయడానికి గణనీయంగా సహాయపడుతుంది. సిర్సాసన, సర్వగణాసనం మీకు ఓర్ధ్వరెటస్ గా చేయడానికి ఎంతగానో తోడ్పడుతుంది. వీటిని విపరీత కరణీ ముద్రలు అని కూడా అంటారు. వీటిని మన ఋషులు ఘేరందా, మత్స్యేంద్ర, గోరక్ష వంటి వారు ప్రత్యేకంగా రూపొందించి మనకు ఓర్ధ్వారేట్లు గా తీర్చిదిద్దుతున్నారు. ప్రాణాయామం ద్వారా, మనస్సు క్రమంగా స్థూలం నుంచి సూక్ష్మం లోకి వెళుతుంది. అందువల్ల ఇది లైంగిక చిరాకుకు ఒక సంపూర్ణ మైన చెక్ ను కలిగి ఉంటుంది. ఎప్పుడైతే ఏదో ఒక చెడు ఆలోచన మీ మనస్సును కలత పెట్టినట్లయితే వెంటనే పద్మాసనం లేదా సిద్ధాసనం వద్దకు వెళ్లి ప్రాణాయామం ఆచరించండి. ఆలోచన వెంటనే మిమ్మల్ని వదిలిపెడుతుంది.

సిద్ధాసనం

ఈ ఆసనం బ్రహ్మాచర్యసాధనకోసం యోగులు ఎక్కువగా ప్రశిస్తారు. ఇది అతని అభిరుచిని నియంత్రించడానికి మరియు నోక్టర్నల్ డిశ్చార్జ్ లను తనిఖీ చేయడానికి మరియు అతడిని ఒక ఊర్ధ్వరెత యోగిగా చేయడానికి సహాయపడుతుంది. ఈ ఆసనం జపసమయంలో మరియు ధ్యానం సమయంలో కూర్చోవడానికి ఉపయోగపడుతుంది.

ఎడమ మడమను మనాసు వద్ద ఉంచండి. కుడి మడమను, లేదా పైన, జనరేటివ్ అవయవాన్ని ఉంచండి. ట్రంక్, మెడ మరియు తలను తిన్నగా ఉంచండి. చేతులను కుడి మడమపై ఉంచండి.

అరగంట పాటు కూర్చొని ప్రారంభించి తర్వాత నెమ్మదిగా మూడు గంటలకు పెంచాలి. ఒక ఆసనంలో మూడు గంటలు కూర్చోవడం ఆసనం పై ఆధిపత్యం లేదా ఆధిపత్యం అని అంటారు.

సిర్షాసనా

ఈ సమస్త ఆసానాలకు రాజు. ఈ ఆసనం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు లెక్కలోకి రానివి, వర్ణించలేనివి. ఇది ప్రత్యేకంగా నోక్టర్ నల్ డిశ్చార్జ్ లను ఆపడానికి మరియు ఓజాశక్తి లేదా ఆధ్యాత్మిక శక్తి రూపంలో మెదడు వైపు వీర్యం ప్రవహించడానికి సహాయపడుతుంది.

నేలపై ఒక మడత దుప్పటి పరుచు. ఒక వేలు-తాళం వేసి, దానిని దుప్పటిమీద ఉంచండి. ఇప్పుడు రెండు చేతుల మధ్య మీ తల యొక్క పైభాగాన్ని ఉంచండి. నిట్టనిలువుగా మారేంత వరకు ఎలాంటి కుదుపు లేకుండా నెమ్మదిగా కాళ్లను పైకి ఎత్తండి. మీ ప్రాక్టీస్ ప్రారంభంలో గోడ యొక్క సాయం పొందండి లేదా మీ కాళ్లను పట్టుకోమని మీ స్నేహితుల్లో ఒకరిని అడగండి. తగిన సాధన చేసిన తరువాత, మీరు సంతులనాన్ని కొనసాగించగలుగుతారు. ఆసనం పూర్తయిన తరువాత, చాలా నెమ్మదిగా కాళ్లను కిందకు దించండి. ఆసనంలో ఉన్నప్పుడు ముక్కు ద్వారా మాత్రమే శ్వాస ను పీల్చండి.

క్రమరహిత కుంభక, రేచక, పురక- నిలుపుదల, శ్వాస, శ్వాస- మీ ఆసనం స్థిరంగా లేకుండా చేస్తుంది.

మీ కడుపు ఖాళీగా లేదా తేలికగా ఉన్నప్పుడు ఈ ఆసనం చేయండి. ఈ ఆసనం క్రమం తప్పకుండా సాధన చేయడం వల్ల పొట్ట, ప్రేగులు, ఊపిరితిత్తులు, గుండె, మూత్రపిండాలు, జీనిటో-మూత్ర వ్యవస్థ, చెవులు మరియు కళ్ళు అనేక దీర్ఘకాలిక, నయం కాని రోగాలు నయం అవుతాయి .

మీ కాళ్లు గాలిని వదులుతున్నప్పుడు, శ్వాసను కొద్దిసేపు అలాగే ఉంచండి. అప్పుడు కాళ్లు స్థిరంగా మారతాయి.

సర్వాగాసనము

బ్రహ్మచర్యం పాటించడంలో మీకు సహాయపడే ఒక ముఖ్యమైన భంగిమ ఇది. జీర్ణ, ప్రసరణ, నాడీ వ్యవస్థలు ఒకేసారి సిర్సాసన, సర్వగణానా సాధన ద్వారా నిగూఢమైన రీతిలో టోన్ చేయబడతాయి. ఇది అర్థావాడ లేదా రోచక్ సబ్దా కాదు, కేవలం ఈ సదుపన్యాసం, ప్రియమైన మిత్రులారా! మీ పై మీరు ప్రభావం చూపించండి మరియు అనుభూతి చెందండి. తడి కలలకు మరియు ఇతర వ్యాధులకు ఇది ఉత్తమ నివారణ. ఆ వ్యక్తి కళ్ళలో ఒక ఆరోగ్యకరమైన తేజస్సు, ముఖంలో ఆకర్షణ, అందం, అయస్కాంత తేజస్సు ఉంటాయి.

నేలపై దుప్పటి పరుచు. బాగా ఫ్లాట్ గా వెల్లకిలా పడుకోండి. నెమ్మదిగా కాళ్లను పైకి లేపండి. తొండం, పిరుదులు మరియు కాళ్లను ఎత్తండి. రెండు వైపులా చేతులతో వీపుకు సపోర్ట్ చేయండి. శరీర బరువు మొత్తం ఇప్పుడు భుజాలు మరియు మోచేతులు మీద ఉంటుంది. కాళ్లను నిలకడగా ఉంచాలి. ఛాతీకి వ్యతిరేకంగా గడ్డం ను గట్టిగా నొక్కండి. ముక్కు ద్వారా మాత్రమే నెమ్మదిగా శ్వాస ను పీల్చండి. ఐదు నిమిషాలతో ప్రారంభించి వీలైనంత వరకు ఆసనంలో ఉండేందుకు ప్రయత్నించండి.

మత్స్యాసనం

దీనిని శ్రావణ ాసనం తర్వాత వెంటనే ఆచరించాలి. సర్వరోగ నివారిత ప్రాంతంలో మెడ బిగుసుకుపోవడం మరియు సర్వరోగ నివారిత ప్రాంతం యొక్క అన్ని తిమ్మిరి పరిస్థితుల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఇది మెడ మరియు భుజాల యొక్క రద్దీ భాగాలకు సహజ మైన మసాజ్ ను ఇస్తుంది. తదుపరి, విద్యార్థి తన సర్వాగాసన అభ్యాసం ద్వారా గరిష్ట ప్రయోజనాలను పొందేలా చూస్తుంది.

పద్మాసనంలో కుడి కాలును ఎడమ తొడ పైన, ఎడమ పాదం కుడి తొడ పైన ఉంచి దుప్పటి పైన కూర్చోండి. తర్వాత వెల్లకిలా పడుకోండి. తలను వెనక్కి చాపండి, తద్వారా మీ తల యొక్క పై భాగం ఒక వైపు నేలపై స్థిరంగా ఉంటుంది మరియు పిరుదులు రెండో వైపు మాత్రమే ఉంటాయి, తద్వారా ట్రంక్ యొక్క బ్రిడ్జ్ ని రూపొందించండి. చేతులను తొడల పై ఉంచండి లేదా చేతి యొక్క పట్టును పట్టుకోండి. వెన్నుకు మంచి ట్విస్ట్ ఇవ్వాల్సి ఉంటుంది. మత్స్యాసనం అనేక రోగాలను నశింపజేస్తుంది . సాధారణ ఆరోగ్యానికి కూడా ఇది చాలా ఉపయోగపడుతుంది.

పదంగుష్టసస్

ఎడమ మడమను పెరినియం యొక్క మధ్యలో కుడి వైపు ఉంచండి, ఇది ఒక తరం యొక్క బాహ్య అవయవానికి మధ్య ఉండే స్థలం. శరీర బరువు మొత్తాన్ని ముఖ్యంగా ఎడమ పెద్ద టోస్ మీద ఉంచాలి. కుడి కాలును ఎడమ తొడ పై, మోకాలి కి దగ్గరగా ఉంచాలి. ఇప్పుడు జాగ్రత్తగా కూర్చోండి, బ్యాలెన్స్ ఉంచండి. ఈ ఆసనం స్వతంత్రంగా సాధన చేయడం మీకు కష్టంగా ఉంటే, మీరు ఒక బెంచ్ యొక్క సహాయం తీసుకోవచ్చు లేదా గోడ పక్కన కూర్చోవచ్చు. చేతులను పిరుదుల కు ఇరువైపులా ఉంచండి. నెమ్మదిగా శ్వాస పీల్చండి.

పెరినియల్ స్పేస్ నాలుగు అంగుళాల వెడల్పు ఉంటుంది. ఈ ప్రదేశం కింద వృషావము నుండి వీర్యాన్ని మోసుకువెళ్ళే వీరియా నది ఉంది. ఈ నాడిని మడమతో నొక్కడం ద్వారా, బయట వీర్యం యొక్క ప్రవాహాన్ని తనిఖీ చేయబడుతుంది. ఈ ఆసనం యొక్క నిలకడైన అభ్యాసం తడి కలలను మరియు స్పెర్మాటోరియాను తొలగించి, ఒక దానిని ఒక ఊర్ధ్వరేత యోగిగా చేస్తుంది. శిరాసనం, సర్వంగాసనం మరియు సిద్ధాసనం వంటి ఆసనాల కలయిక

బ్రహ్మచర్యాన్ని కొనసాగించడానికి చాలా అనుకూలమైనది. ప్రతి దానికి ఒక ప్రత్యేక మైన చర్య ఉంటుంది. సిద్ధాసనం వృషణాలు మరియు దాని కణాలపై పనిచేస్తుంది మరియు వీర్యం ఏర్పడకుండా నిరోధిస్తుంది. శిరాసనం మరియు సర్వాగణాసనం మెదడు వైపు వీర్యం ప్రవహించడానికి సహాయపడుతుంది . పాదాంగుష్ఠసనా స్పెర్మాటిక్ డక్ట్ పై సమర్థవంతంగా పనిచేస్తుంది.

ఆసనం పై ఉపదేశం

శారీరక వ్యాయామాలు చేస్తే ప్రాణానికి ప్రాణం. ఆసానలు ప్రాణుని లోనికి పంపును. ఆసానలు భౌతికమే కాదు, ఆధ్యాత్మికమైనవి కూడా. ఇవి ఇంద్రియాలను, మనస్సును, శరీరాన్ని నియంత్రించడానికి చాలా వరకు సహాయపడతాయి. శరీరం, నరాలు, కండరాలు శుద్ధి అవుతాయి. ఐదు సంవత్సరాల పాటు మీరు ధండ్ మరియు బైతక్ ఐదు వందల సార్లు చేస్తే, వారు ఏ విధంగానూ ఆధ్యాత్మిక అనుభవాన్ని ఉత్పత్తి చేయరు. సాధారణ శారీరక వ్యాయామాలు శరీర పుపై కండరాలను మాత్రమే అభివృద్ధి చేస్తాయి. శారీరక వ్యాయామం చేయడం ద్వారా అందమైన శరీరాకృతితో సండోవ్ గా మారవచ్చు. కానీ, ఆసానాలు భౌతిక, ఆధ్యాత్మిక వికాసానికి ఉద్దేశించినవి.

నేలపై దుప్పటి పరిచి దానిపై ఆసానాస్ సాధన చేయండి. మీరు సిర్షానా చేసేటప్పుడు తల కింద ఒక సన్నని దిండును ఉపయోగించండి. మీరు ఆసానాస్ అభ్యసించేటప్పుడు లగోటి లేదా కౌపిన్ లేదా లోయిన్ క్లాత్ ధరించండి. కళ్లజోడు మరియు ఎక్కువ దుస్తులను ఉపయోగించవద్దు.

ఎక్కువ సమయం పాటు సిర్షాసనాన్ని ఆచరించే వారు ఆసనం పూర్తి చేసిన తర్వాత కొద్దిగా టిఫిన్ లేదా ఒక కప్పు పాలు తీసుకోవాలి. మీ అభ్యాసాల్లో క్రమబద్ధంగా మరియు క్రమబద్ధంగా ఉండండి. ఫిట్స్ మరియు స్టార్ట్స్ ద్వారా ప్రాక్టీస్ చేసే వారికి ఎలాంటి ప్రయోజనం ఉండదు. ఆసానాయొక్క గరిష్ట ప్రయోజనాలను గ్రహించాలంటే, అభ్యాసంలో క్రమత చాలా అవసరం. సాధారణంగా మొదట్లో రెండు నెలలపాటు ప్రజలు ఎంతో ఆసక్తి, ఉత్సాహంతో సాధన చేసి ఆ తర్వాత వదిలిపెడతారు. ఇది చాలా విచారకరమైన తప్పిదం.

ఆసానాలను ఖాళీ లేదా తేలికపాటి కడుపుతో లేదా భోజనం చేసిన తర్వాత కనీసం మూడు గంటల తర్వాత చేయాలి. ఆసానాలను సాధన చేసే సమయంలో మీరు జప, ప్రాణాయామాలను కలిపి ఉపయోగించవచ్చు. అప్పుడు అది నిజమైన యోగఅవుతుంది. నదుల ఇసుక తోలు, ఆరుబయట ఉండే ప్రదేశాలపై, సముద్రతీరం ద్వారా కూడా ఆసానాలను ఆచరించవచ్చు. ఒక గదిలో మీరు ఆసానాస్ మరియు ప్రాణాయామం సాధన చేస్తే, గది రద్దీగా లేదని గమనించండి. గది శుభ్రంగా నుండాలి మరియు బాగా గాలి వెలుతురు వచ్చేవిధంగా ఉండాలి.

అభ్యాసం ప్రారంభంలో ప్రతి ఆసనం ఒకటి రెండు నిమిషాలు మాత్రమే చేయండి మరియు తరువాత క్రమేపీ మరియు నెమ్మదిగా మీరు సాధ్యమైనంత వరకు పీరియడ్ ని పెంచండి.

మీరు అన్ని యోగ వ్యాయామాలు చేసినప్పుడు ఎక్కువ శ్రమ ను నివారించండి. మీ అభ్యాసాల అంతటా కూడా ఆనందం మరియు ఉల్లాసం ఉండాలి.

బ్రహ్మచర్యనిర్వహణకు ఎంతో ఉపయోగపడే కొన్ని ఆసానాలకు ఇక్కడ నేను సూచనలు చేశాను. దాదాపు తొంభై మంది ఆసానాలపై సవివరమైన సూచనల కోసం, నా పుస్తకం "*యోగాఆసానాస్* "చూడండి.

మూల ాల బంధం

యోని లేదా ఎడమ మడమతో ఉన్న యాని లేదా ఆనస్ మరియు జనరేటివ్ ఆర్గాన్ మధ్య ఉండే స్థలాన్ని ప్రెస్ చేయండి. ఆస్కు ను సంకోచం చేయండి. కుడి మడమను జనరేషన్ యొక్క అవయవం యొక్క మూలవద్ద ఉంచండి. ఇది మూల ాబంధ.

అపాన వాయువు, ఇది విసయానిబయటకు వెళ్లే విధిని చేస్తుంది, ఇది దిగువవైపుకు కదిలే సహజ ప్రవృత్తిని కలిగి ఉంటుంది. మూలా బంధం సాధన ద్వారా, పాయువుకు సంకోచం ద్వారా పైకి పైకి వెళ్ళి, దానిని బలవంతంగా పైకి లాగుతూ పైకి లాగుతూ ఉంటుంది. బ్రహ్మచర్యనిర్వహణకు మూలా బంధం ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. ప్రాణాయామంలో మరియు జప సమయంలో మరియు ధ్యానం సమయంలో కూడా దీనిని అభ్యాసం చేయాలి .

మూలా బంధం అనేది యోగా క్రియ, ఇది యోగా విద్యార్థిని అపానమరియు లైంగిక శక్తిని పైకి తీసుకెళ్లడానికి సహాయపడుతుంది. అపాన ంయొక్క ధోరణి దిగువవైపుకు ప్రవహించడం. ఈ దిగువ ప్రవాహమైన అపాన మరియు లైంగిక శక్తి మూలా బంధసాధన ద్వారా తనిఖీ చేయబడుతుంది. యోగవిద్యార్థి సిద్ధాసనంపై కూర్చుని, పాయువుకు సంకోచించి, కుంభక సాధన చేయడం ద్వారా లేదా శ్వాస ను నిలుపుదల చేయడం ద్వారా అపానమరియు లింగ శక్తిని పైకి తీసుకువెళతాడు. దీర్ఘఅభ్యాసం ద్వారా, దిగువ సెమినల్ ఫ్లో చెక్ చేయబడుతుంది మరియు వీర్యం సబ్లిమేటెడ్ లేదా ఓజాశక్తి లేదా ఆధ్యాత్మిక శక్తిలోనికి పరివర్తన చెందిస్తుంది, ఇది ధ్యానానికి సహాయపడుతుంది. ఈ బంధం తడి కలలను చెక్ చేసి బ్రహ్మచర్యాన్ని నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది.

ఈ నాటి ఋషులు, యోగులు చెప్పిన యోగసాధన ను ప్రజలు దుర్వినియోగం చేసి, కొందరు అనుభవజ్ఞులు కాని, అజ్ఞానయోగవేత్తలు ఈ యోగసాధనను దుర్వినియోగం చేశారు. తమ స్వార్థపూరిత లక్ష్యాలను సాధించుకోవడానికి, సుఖవంతమైన జీవితాన్ని గడపాలని సామాన్య ప్రజలకు ఈ క్రియను నేర్పిస్తారు. ఈ క్రియ ద్వారా దీర్ఘకాలం పాటు తీవ్రమైన లైంగిక ఆనందాన్ని అనుభవించవచ్చని వారు ప్రచారం చేస్తారు. ధనవంతులైన గృహస్థులకు ఈ బంధనాన్ని బోధిస్తారు. ఈ యోగ చారల యొక్క ఇటువంటి ప్రకటనలతో భ్రమలో ఉన్న గృహస్థుల్లో కొంతమంది కి ఆకర్షణ కలిగి ఉంటారు - వారి లక్ష్యం సౌకర్యవంతమైన జీవితం కోసం డబ్బు-సంపాదించడం - మరియు వారు ఈ క్రియను ఆచరిస్తారు. ఈ క్రియాశక్తిపై ఎక్కువ మంది నిమగ్నులయి, తమ శక్తిని కోల్పోయి, అతి తక్కువ కాలంలో దుఃఖాన్ని, వినాశనానికి లోనవుతన్నారు. ఈ క్రియానిర్దుష్టమైన అభ్యాసం వలన, అపానం స్థానే మరియు వారికి మలబద్ధకం మరియు పైల్స్ వంటి వివిధ వ్యాధులు వస్తాయి.

ఈ యోగ్ కల్చర్స్ ప్రజలకు తీవ్ర నష్టం కలిగించాయి. ఈ ఉపయోగకరమైన క్రియను బ్రహ్మచర్యం పొందడానికి ఋషుల, యోగుల ులు క్రియను పేర్కొనడానికి బదులు, బ్రహ్మచర్యం లో ప్రాణాయామంలో విజయం సాధించడానికి ఈ భ్రాంతికి గురైన ఆత్మలు గృహస్థులను మరింత ఉద్రేకం తో ను, మరింత నిమగ్నం చేయడానికి ఉత్తేజాన్ని కలిగించాయి. యోగా, యోగశాస్త్రానికి సంబంధించిన ఒక స్లర్ ను వారు తీసుకొచ్చారు.

వారు ఇలా వాదిస్తున్నారు: "ఆధునిక కాలానికి అనుగుణంగా మనం కదలాలి. ప్రజలు దీనిని కోరుకుంటున్నారు. అలాంటి క్రియలు అంటే వారికి ఇష్టం. వారికి ప్రయోజనం కలుగుతుంది. ఈ క్రియను ఆచరించడం వల్ల వారు మరింత సంతోషంగా ఉంటారు. నిజంగా అద్భుతమైన ఫిలాసఫీ! ఇది ఎపిక్యూరియన్లు, చార్వాకులకు సంబంధించిన తత్వశాస్త్రం. ఇది విరోచన తత్త్వం. ఇది మాంసపు తత్వం.

అజ్ఞానుడా! మీ కళ్ళు తెరవండి. అజ్ఞానపు గాఢనిద్రనుండి మేల్కొనండి. ఈ యోగగురువుల, సూడో గురువుల యొక్క మధుర ప్రసంగాలు, అసభ్యప్రదర్శనలు చేయరాదు. మీరు నాశనం అవుతారు. అలాంటి ఆచారాలను విడిచిపెట్టండి. ప్రాణాధార ద్రవాన్ని సంరక్షించండి. జప, కీర్తన, ప్రాణాయామం, విచార ద్వారా దీనిని ఓజాలుగా మార్చండి. పుణ్యజీవితం గడపండి. జీవితం ఉన్నత ప్రయోజనం కోసం ఉద్దేశించబడింది. జీవితం ఆత్మసాక్షాత్కారం కోసం.

ఓ యోగశాస్త్రుల! ప్రజలను తప్పుదోవ పట్టించవద్దు. పూర్వకాలంలో పూజ్యులైన ఋషులకు మీరు ఒక ఉదాత్తమైన అనుచరులులేదా శిష్యులుగా మిమ్మల్ని మీరు పిలుచుకోండి. ఈ క్రియలను మూలాధార ాల కొరకు నిర్దేశించవద్దు. ఉదాత్తంగా, ఉదాత్తంగా ఉండండి. లక్ష్యం ఎత్తుగా. నిజమైన యోగులు గా మారవుతారు. ఈ విధంగా మీరు యోగ జ్ఞానాన్ని వ్యాప్తి చేస్తే వివేకవంతులు, సంస్కారవంతులు మిమ్మల్ని చూసి నవ్వుతారు. బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించే మార్గాల గురించి వారికి అవగాహన కల్పించండి. వారిని నిజమైన యోగిని చేయండి. ప్రజలు మిమ్మల్ని గౌరవిస్తారు మరియు మీ నిస్వార్థ మైన పనిని ప్రశంసిస్తారు.

జలంధర ాబంధన

గొంతు నులమడం. ఛాతీకి వ్యతిరేకంగా గడ్డం గట్టిగా నొక్కండి. ఇది పురక చివరమరియు కుంభక ప్రారంభంలో ఆచరించబడుతుంది. దీని పక్కనే ఉన్న ఉద్దియనా బందం వస్తుంది. ఈ బందాలు ఒక వ్యాయామంయొక్క మూడు దశలు వంటివి.

ఉద్దియనా బంధ

బలమైన మరియు బలవంతపు గడువు ముగిసే లాద్వారా ఊపిరితిత్తులను ఖాళీ చేయండి. ఇప్పుడు, సంకోచించి, పేగులను మరియు బొడ్డును కూడా వెనుక వైపుగా లాగండి, తద్వారా పొత్తికడుపు శరీరం యొక్క వెనక భాగం పై భాగంలో ఉండే థోరాసిక్ కుహరంలో ఉంటుంది.

ఈ బంధనాన్ని నిలబడి న భంగిమలో కూడా ఆచరించవచ్చు. ఇలాంటప్పుడు చేతులను తొడలపై ఉంచి, కాళ్లను కొంచెం దూరంగా ఉంచాలి. ఈ మూడు బందాలు మంచి కాంబినేషన్. నౌలి క్రియా యొక్క వివరణ ను ఉద్దియనా బంధయొక్క తదుపరి దశగా తీసుకోవచ్చు.

నౌలి క్రియ

ఉదియనా బంధనం సిట్టింగ్ భంగిమలో కూడా చేయవచ్చు, కానీ నౌలీ సాధారణంగా నిలబడి ఉన్నప్పుడు చేయబడుతుంది . కుడికాలును ఎడమ నుండి ఒక అడుగు దూరంలో ఉంచి, మీ చేతులను తొడలపై ఉంచి, తద్వారా వెన్ను కు కొద్దిగా వక్రంగా ఉండేలా చేయండి. అప్పుడు ఉద్దినా బంద్.

ఇప్పుడు పొత్తికడుపు యొక్క ఎడమ మరియు కుడి వైపు సంకోచం ద్వారా ఉదర ం యొక్క మధ్యభాగాన్ని స్వేచ్ఛగా అనుమతించండి. మీరు అన్ని కండరాలను ఒక నిట్టనిలువు గీతలో మధ్యలో కలిగి ఉంటారు. సౌకర్యవంతంగా ఉన్నంత వరకు అలానే ఉంచండి. ఇలా కొన్ని రోజులు మాత్రమే చేయాలి.

కొంత అభ్యాసం చేసిన తరువాత, పొత్తికడుపు యొక్క కుడి వైపు కుచించుకుపోయి, ఎడమ వైపు నుంచి స్వేచ్ఛగా అనుమతించాలి. ఇక్కడ మీరు ఎడమ వైపు మాత్రమే అన్ని కండరాలు ఉంటాయి. మళ్లీ, ఎడమ వైపు సంకోచం మరియు కుడి వైపు ఉచిత అనుమతించండి. ఇటువంటి క్రమానుగత అభ్యాసాలు కలిగి ఉండటం ద్వారా, పొత్తికడుపు యొక్క మధ్య, ఎడమ మరియు కుడి వైపుల కండరాలను ఎలా సంకోచించాలో మీరు అర్థం చేసుకుంటారు.

నౌలీ క్రియ యొక్క తుది దశ ఇప్పుడు వస్తుంది. కండరాలను మధ్యలో ఉంచాలి. నెమ్మదిగా వాటిని కుడి వైపుకు, తర్వాత ఎడమ వైపువృత్తాకారంలో కి తీసుకురావాలి. ఇలా అనేకసార్లు కుడి నుంచి ఎడమకు అనేకసార్లు చేయండి మరియు తరువాత రివర్స్ ఆర్డర్ లో, ఎడమ

నుంచి కుడికి చేయండి. మీరు ఎల్లప్పుడూ కండరాలను వృత్తాకార చలనంతో నెమ్మదిగా తిప్పాలి. ఈ క్రియ వల్ల మీరు పూర్తి ప్రయోజనాలు పొందలేరు. మొదటి రెండు మూడు ప్రయత్నాల్లో పొత్తికడుపులో కొద్దిగా నొప్పి కలుగుతుంది. వారు భయపడాల్సిన అవసరం లేదు. రెండు మూడు రోజుల పాటు క్రమం తప్పకుండా సాధన చేసిన తర్వాత నొప్పి మాయమవుతుంది.

మహా ముద్ర

నేలపై కూర్చో. ఎడమ మడమతో మనాసును నొక్కండి. కుడి కాలును చాపండి. రెండు చేతులతో టోను ను పట్టుకోండి. శ్వాసను పీల్చి, శ్వాసను నిలుపుకునేలా చేయండి. ఛాతీకి వ్యతిరేకంగా గడ్డం ను గట్టిగా నొక్కండి. త్రికుతి లేదా కనుబొమ్మల మధ్య ఉండే స్థలాన్ని ఫిక్స్ చేయండి. మీరు టాన్ ఉన్నంత వరకు భంగిమను కొనసాగించండి. అలాగే ఇతర కాలుమీద కూడా సాధన చేయాలి .

యోగ ముద్ర

పద్మాసనం మీద కూర్చో. అరచేతులను మడమల మీద ఉంచాలి. నెమ్మదిగా శ్వాస పీల్చి ముందుకు వంగి, మీ నుదురుతో నేలను తాకండి. ఎక్కువ సేపు ఆ భంగిమను నిలుపుకుంటే ఎప్పటిలాగానే ఊపిరి పీల్చుకోవచ్చు. ఒకవేళ మీరు కేవలం కొద్దిసమయం మాత్రమే చేసినట్లయితే, మీరు తలను పైకి లేసేంత వరకు శ్వాసను అలానే ఉంచండి మరియు మీ ఒరిజినల్ పొజిషన్ కు తిరిగి వచ్చి, తరువాత శ్వాసను పీల్చండి. మడమలపై చేతులు పెట్టుకునే బదులు, వాటిని వెనక్కి తీసుకెళ్లి ఎడమ మణికట్టును మీ కుడి చేతితో పట్టుకోవచ్చు. బ్రహ్మచర్యాన్ని కొనసాగించడానికి ఈ ముద్ర ఉపయోగపడుతుంది. ఇది పొట్టలో అధిక కొవ్వును తగ్గించి, పొట్ట, ప్రేగులలో అన్ని రుగ్మతలను తొలగిస్తుంది. మలబద్ధకం దూరమవబడుతుంది. గ్యాస్ట్రిక్ మంట పెరుగుతుంది. ఆకలి, జీర్ణశక్తి మెరుగుపడుతుంది. ఒక స్ట్రెచ్ వద్ద ఎక్కువ సేపు భంగిమను ఉంచలేకపోతే, ఈ ప్రక్రియను అనేకసార్లు పునరావృతం చేయండి. విరామాల్లో విశ్రాంతి తీసుకోండి.

సులభమైన మరియు సౌకర్యవంతమైన ప్రాణాయామం

ధ్యాన గదిలో ఖాళీ కడుపుతో పద్మాసనం లేదా సిద్ధాసనం పై కూర్చోండి. మీ కళ్ళు మూసుకోండి. కుడి ముక్కు ను కుడి బొటనవేలుతో మూసి, ఎడమ ముక్కు ద్వారా గాలిని లోపలికి లాగండి. కుడి చిటికెన వేలు మరియు ఉంగరపు వేళ్లతో కూడా ఎడమ నాసికా ను మూసి, వీలైనంత వరకు గాలిని నిలుపండి. తరువాత కుడి బొటనవేలును తొలగించి, చాలా నెమ్మదిగా శ్వాస ను బయటకు తీయండి. మళ్ళీ అదే విధంగా కుడి ముక్కు ద్వారా గాలిని లాగి, సాధ్యమైనంత వరకు దానిని నిలుపండి; మరియు తరువాత ఎడమ నాసికా ద్వారా గాలిని బయటకు వదలాలి. ఈ ప్రక్రియ అంతా ఒకే ప్రాణాయామం. ఉదయం ఇరవై, సాయంత్రం ఇరవై. క్రమంగా మరియు జాగ్రత్తగా గాలి నిలుస్తూ కాలాన్ని మరియు ప్రాణాయామాల సంఖ్యను కూడా పెంచండి . ప్రాక్టీస్ లో ముందుకు సాగేటప్పుడు మూడు లేదా నాలుగు సిట్టింగ్ లు చేయవచ్చు మరియు ప్రతి సిట్టింగ్ లో మీరు ఎనభై ప్రాణాయామాలు చేయవచ్చు.

భాస్త్రిక ప్రాణాయామం

పద్మాసనం మీద కూర్చో. శరీరాన్ని నిటారుగా ఉంచాలి. నోరు మూయండి. గాలిని పీల్చి, గాలిని వేగంగా 20 సార్లు గాలిపీల్చాలి. నిరంతరం డైలేట్ మరియు కాంట్రాక్ట్. అభ్యాసకుడు ఒకదాని తరువాత మరొకటి వేగంగా శ్వాస ను బహిష్కరించడం ప్రారంభించాలి. ఒక రౌండ్ కోసం ఇరవై మంది బహిష్కరణలు, అవసరమైన సంఖ్య, ముగింపు, తర్వాత లోతైన శ్వాస. గాలిని మీరు సౌకర్యవంతంగా ఉంచగలిగినంత సేపు ఉంచండి మరియు తరువాత చాలా నెమ్మదిగా, గాలిని బయటకు పీల్చండి. ఇది భాస్త్రిక యొక్క ఒక రౌండ్. కొంచెం విశ్రాంతి తీసుకుని, మరో రౌండ్ చేయాలి. ఉదయం మూడు, సాయంత్రం మూడు రౌండ్లు చేయాలి. ఇది చాలా శక్తివంతమైన వ్యాయామం, ఇది బ్రహ్మచారికి లాభదాయకమైనది. మీరు నిలబడి ఉన్నప్పుడు కూడా మీరు దీనిని చేయవచ్చు.

ప్రాణాయామ సాధనపై సూచనలు

ప్రాణాయామం చేసిన వెంటనే స్నానం చేయవద్దు. అరగంట పాటు విశ్రాంతి నిలపండి. వేసవి కాలంలో ఉదయం పూట మాత్రమే కూర్చుని ఉండాలి. ఒకవేళ మెదడులో లేదా తలలో వేడి ఉన్నట్లయితే, స్నానం చేయడానికి ముందు కూలింగ్ ఆయిల్ లేదా వెన్న అప్లై చేయండి.

ఎల్లప్పుడూ గాలిని పీల్చి, నెమ్మదిగా శ్వాసను పీల్చండి. గాలి పీల్చే సమయంలో ఎలాంటి శబ్దం చేయవద్దు. భాస్త్రికలో, ఎలాంటి హింసాత్మక ధ్వనిని ఉత్పత్తి చేయవద్దు. ముక్కు ద్వారా మాత్రమే శ్వాసించండి. కొన్ని రోజుల వరకు ఏ కుంభకా లేకుండా, కేవలం పురక, రేచక లను మాత్రమే చేయాలి.

ప్రాణాయామంయొక్క ఏ దశలోనూ మీరు ఊపిరి ఆడక, అసౌకర్యంగా అనుభూతి చెందకుండా, పురక, కుంభక మరియు రేచకలను చక్కగా సర్దుబాటు చేసుకోవాలి. మీరు అనవసరంగా ఊపిరి పీల్చే కాలాన్ని పొడిగించకూడదు. రేచక సమయాన్ని పొడిగించినట్లయితే, దిగువ పేర్కొన్న శ్వాసను వేగంగా పీల్చడం జరుగుతుంది మరియు లయ విరిగిపోతుంది.

కుంభకుని కాలం క్రమంగా పెరుగుతుంది. మొదటి వారంలో 4 సెకండ్లు, రెండో వారంలో 8 సెకండ్లు, మూడో వారంలో 12 సెకండ్ల పాటు, వీలైనంత వరకు శ్వాసను నిలుపుకోవడం ద్వారా చేయండి.

సాధన సమయంలో 'ఓం', గాయత్రి లేదా మరే ఇతర మంత్రాలను మానసికంగా పునరావృతం చేయండి. భావ్, భావన, దయ, క్షమ, ప్రేమ మొదలైన దయ, క్షమ, ప్రేమ మొదలైన వన్నీ మీ వ్యవస్థలోకి ప్రవేశిస్తాయి. ఆశ్వాసం సమయంలో కామ, క్రోధ, లోభ, అసూయ వంటి అన్ని అసురీ సంపత్ లేదా దేవీ గుణాలు బయటకు నెట్టివేయబడతాయి. మీరు పీల్చినప్పుడు, మీరు దివ్య మైన మూలం, విశ్వప్రాణనుండి శక్తిని పొందారని, మీ శరీరం పై నుంచి పాదవరకు మీ శరీరం మొత్తం కూడా సమృద్ధిగా, తాజా శక్తితో సంతృప్తమై ఉందని అనుభూతి చెందండి. మీరు తీవ్రమైన అనారోగ్యంతో ఉన్నప్పుడు ప్రాక్టీస్ ఆపివేయండి.

వజ్రోలి ముద్ర

ఇది హఠ యోగాలో ఒక ముఖ్యమైన యోగ క్రియ. ఈ క్రియలో పూర్తి విజయం సాధించాలంటే మీరు కష్టపడి పనిచేయాల్సి ఉంటుంది. ఈ చట్టం నిపుణులు చాలా తక్కువ మంది ఉన్నారు. యోగవిద్యార్థులు వెండి గొట్టం ద్వారా ముందుగా నీటిని లాగడం, ప్రత్యేకంగా తయారు చేసిన క్యాథటర్, లోపల పన్నెండు అంగుళాల మూత్రనాళంలోనికి ప్రవేశిస్తుంది. తగిన అభ్యాసం చేసిన తరువాత పాలు, తరువాత నూనె, తేనె మొదలైన వాటిని తీసుకొని రాస్తారు. చివరికి పాదరసం లాగండి. తరువాత వెండి నాళం సహాయంతో నేరుగా మూత్రనాళం ద్వారా ఈ ద్రవాలను తీయవచ్చు. పరిపూర్ణ బ్రహ్మచర్యాన్ని కొనసాగించడానికి ఈ క్రియ ఎంతగానో ఉపయోగపడింది. మొదటి రోజు కేథటర్ ను ఒక అంగుళం మాత్రమే మూత్రనాళాలోపల, రెండో రోజు రెండు అంగుళాలు, మూడో రోజు మూడు అంగుళాల కు, ఇంకా ఇంకా ఇలా పంపించాలి. మీరు క్యాథెటర్ యొక్క పన్నెండు అంగుళాల లోపలికి పంపేంత వరకు మీరు క్రమంగా సాధన చేయాలి. మార్గం స్పష్టంగా మరియు బ్లోయింగ్ అవుతుంది. రాజా భర్తృహరి ఈ క్రియను చాలా చక్కగా చేయగలడు.

ఈ ముద్రను ఆచరించే యోగి నుంచి ఒక్క చుక్క వీర్యం కూడా బయటకు రాదు. ఒకవేళ అది డిశ్చార్జ్ అయినా సరే, ఈ ముద్ర ద్వారా తిరిగి దానిని లాగగలడు. తన వీర్యాన్ని పైకి లాగి, దాన్ని భద్రపరిచే యోగి మరణాన్ని జయిస్తుంది. మంచి వాసన అతని శరీరం నుండి వాసన ను స్తుంది.

ఈ క్రియాలో నిపుణుడైన బనారకు చెందిన త్రైలింగస్వామి. లోనావాలా కుచెందిన శ్రీ స్వామి కువలయానందగారు ఈ ముద్రను బోధించారు.

మూలా బంధం, ఉద్దియాన బంధనం, మహా ముద్ర, ఆసానాలు, ప్రాణాయామాలు ఆచరించడం వల్ల సహజంగానే వజ్రోలీని అర్థం చేసుకుని, దాని సాధనలో విజయం సాధించగలుగుతారు. గురువు ప్రత్యక్ష మార్గదర్శకత్వంలో ఇది చేయాలి.

బ్రహ్మచర్యంలో వజ్రోళి ముద్రను ఆచరించడం లక్ష్యం. సాధకులు ఈ ముద్రను సాధన చేసినప్పుడు, వారు తెలియకుండానే తమ మనస్సును లైంగిక కేంద్రాల వైపు మళ్ళిస్తారు, తద్వారా వారు విజయం సాధించలేరు. ఈ ముద్ర ా వర్ణనను చూసినప్పుడు, ఖచ్చితమైన

బ్రహ్మచర్యం ఖచ్చితంగా అవసరం అని మీరు స్పష్టంగా అర్థం చేసుకుంటారు. దీనిని ఆచరించడానికి స్త్రీ లేదా ఏ లైంగిక సంభోగం అవసరం లేదు. గృహిణులు తమ భార్యలను కలిగి ఉన్నారు కనుక, వారు వజ్రోలి ముద్ర గర్భనిరోధక సాధనం గా భావిస్తారు కనుక, ఈ ముద్రను ఆచరించాలనే కోరిక వీరికి ఉంది. ఇదంతా కేవలం మూర్ఖత్వం, భ్రమ. ఈ ముఖ్యమైన క్రియా యొక్క టెక్నిక్ మరియు వస్తువును వారు అర్థం చేసుకోలేకపోయారు.

వజ్రోలి ముద్ర ను నేర్చుకోవాలన్న మీ ఉద్దేశం శుద్ధంగా ఉండాలి. మీరు సంపూర్ణ బ్రహ్మచర్యం ద్వారా ఆత్మసాక్షాత్కారం పొందాలనే ఒక ఆలోచన ఉండాలి. సెక్స్ లో మునిగి. ఈ యోగక్రియ ద్వారా పొందిన శక్తిని దుర్వినియోగం చేయరాదు. మీ ఉద్దేశాన్ని క్షుణ్ణంగా విశ్లేషించండి మరియు పరిశీలన చేయండి. యోగ మార్గంలో అనేక ప్రలోభాలు, ప్రమాదాలు ఉన్నాయి. జాగ్రత్త, నా బిడ్డ ప్రేమ్! నేను మిమ్మల్ని పదేపదే హెచ్చరిస్తున్నాను.

---

22. కొన్ని దృష్టాంతకథలు

1. కామశక్తి జైమిని ఉదాహరణ

ఒకానొక సమయంలో శ్రీ వేదవ్యాసుడు తన శిష్యులలో వేదాంత వర్గాన్ని కలిగి ఉన్నాడు. తన ఉపన్యాసంలో, యువ బ్రహ్మచారులు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలని, యువతులతో కలవకూడదని, వారి యొక్క జాగరూకతతో, ప్రదక్షిణంతో, కామశక్తి తో బలవంతంగా వారు బలవంతంగా ఉండవచ్చని ఆయన ప్రస్తావించాడు. పూర్వా-మీమస రచయిత జైమిని, ఆయన విద్యార్థుల్లో ఒకడిగా కొంత అసంగతుడు. గురూజీ మహరాజ్! మీ స్టేట్ మెంట్ తప్పు. ఏ స్త్రీ నన్ను ఆకర్షించదు. బ్రహ్మచర్యంలో నేను బాగా స్థిరపడ్డాను" అని చెప్పాడు. వ్యాసుడు " జైమిని , నీకు వెంటనే తెలుస్తుంది . నేను బనారకు వెళుతున్నాను. మూడు నెలల్లోగా తిరిగి వస్తాను. జాగ్రత్తగా ఉండు. గర్వంతో పొంగిపోకు".

శ్రీ వ్యాసుడు తన యోగశక్తుల ద్వారా అందమైన యువతి రూపాన్ని ధరించి, కుట్టబడిన కన్నులతో, మనోహరమైన ముఖంతో, చక్కని పట్టువస్త్రాలు ధరించి, చక్కని వస్త్రాన్ని ధరించాడు. సూర్యాస్తమయం సమయంలో చెట్టు కింద మహిళ నిలబడి ఉంది. మేఘాలు

కమ్ముకున్నాయి. వర్షం మొదలైంది. ప్రమాదవశాత్తు జైమిని చెట్టు పక్కన వెళ్తున్నాడు. ఆ అమ్మాయిని చూసి, ఆ అమ్మాయి చూసి, "అమ్మా, నువ్వు వచ్చి నా ఆశ్రమంలో వుండొచ్చు. నీకు ఆశ్రయం ఇస్తాను" అన్నాడు. ఆ మహిళ అడిగింది, "మీరు ఒంటరిగా జీవిస్తున్నారా? ఏ స్త్రీ అక్కడ ా? దానికి జైమిని "నేను ఒంటరిని. కానీ నేను పరిపూర్ణ బ్రహ్మచారిని. ఏ కామము నా మీద ప్రభావం చూపదు. వికారాని ఏ విధమైన వికారానుండి నేను విముక్తుడనై యు. మీరు అక్కడ ఉండగలరు." ఆ స్త్రీ అభ్యంతరం చెప్పింది: "కన్యకన్య రాత్రి బ్రహ్మచారితో ఒంటరిగా ఉండటం సరికాదు". జైమిని " ఓహ్, భయపడకు. నా పరిపూర్ణ బ్రహ్మచర్యా! ఆ తర్వాత ఆమె అంగీకరించి రాత్రి ఆయన ఆశ్రమంలో నే ఉండిపోయింది.

జైమిని బయట నిద్రపోయింది. ఆ మహిళ గది లోపల నిద్రిస్తోంది. రాత్రి చనిపోయిన ప్పుడు జైమిని మనసులో కామ ప్రభావం ఉన్నట్లు అనిపించడం మొదలైంది. అతని మనసులో చిన్న చిన్న లైంగిక వాంఛ లు తలెత్తాయి. మొదట్లో ఆయన పూర్తిగా స్వచ్ఛంగా ఉన్నారు. తలుపు తట్టాడు. "ఓస్త్రీ, గాలి బయట వీస్తోంది. నేను చల్లని పేలుళ్ళు భరించలేను. లోపల పడుకోవాలనుకుంటున్నాను". ఆమె తలుపు తీసింది. జైమిని లోపల నిద్రపోయింది. మళ్ళీ ఆ రతి వాంఛ కొంచెం ఎక్కువ యింది. ఆమె గాజుల శబ్దం విని, ఒక స్త్రీతో సన్నిహితంగా ఉండటం వల్ల. ఆ తర్వాత లేచి ఆమెను కౌగిలించుకోవడం మొదలుపెట్టాడు. వెంటనే శ్రీ వ్యాసుడు తన యదను తన పొడవాటి గడ్డంతో తన రూపాన్ని తీసుకుని " ఓమైడియర్ జైమిని, ఇప్పుడు మీ బ్రహ్మచర్యం ఏమిటి? మీరు ఇప్పుడు పరిపూర్ణ బ్రహ్మచర్యం లో స్థిరపరచబడి ందా? ఈ విషయం గురించి నేను మాట్లాడేటప్పుడు మీరు ఏమి చెప్పారు?" జైమిని సిగ్గుతో తల దించాడు" "గురూజీ! నేను తప్పు. దయచేసి నన్ను క్షమించు" అన్నాడు.

మహావీరులు కూడా మాయ శక్తిచేత, తిరుగుబాటు చేసిన ఇంద్రియాల ప్రభావంతో కూడా మాయకు లోబడతారని ఈ ఉపమానం తెలియజేస్తుంది. బ్రహ్మచారిని చాలా జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలి.

2. మనిషి మనసుమీద వ్యామోహం. సోక్రటీసు మరియు అతని శిష్యుడు

సోక్రటీసు శిష్యులలో ఒకతను తన గురువును ఇలా అడిగాడు: "పూజ్యగురువు, ఒక గృహస్థుడు తన భార్యని ఎన్ని సార్లు దర్శించగలడో దయచేసి నాకు చెప్పండి." సోక్రటీస్ అన్నాడు, "తన జీవితకాలంలో ఒక్కసారి మాత్రమే."

శిష్యుడు " ఓ మై ప్రభూ! ఇది ప్రాపంచిక మానవులకు పూర్తిగా అసంభవం. ఉద్రేకం భయంకరమైనది మరియు ఇబ్బంది పెడుతుంది. ఈ లోకంలో శోధనలు, పరధ్యానాలు ఉంటాయి. గృహిండులు ప్రలోభాలకు లోనుకాకుండా ఉండలేరు. వారి ఇంద్రియలు చాలా తిరుగుబాటు, శక్తివంతమైనవారు. మనసు మోహంతో నిండి ఉంటుంది. నీవు తత్త్వవేత్తవి, యోగివి. మీరు నియంత్రించవచ్చు. ప్రార్థించండి, దయచేసి లోకమానవులకు సులభమైన మార్గాన్ని నిర్దేశించండి." అప్పుడు సోక్రటీసు అన్నాడు, "ఒక గృహస్థుడు సంవత్సరానికి ఒకసారి సంభోగం చేయవచ్చు."

శిష్యుడు " ఓ పూజ్యుడా, ఇది కూడా వారికి కష్టతరమైన పని. మీరు ఒక సులభమైన మార్గాన్ని నిర్దేశించాలి." సోక్రటీస్ అన్నాడు, "సరే, నా శిష్యురాలా, నెలకొకసారి. ఇది తగినది. ఇది చాలా సులభం. ఇప్పుడు మీరు సంతృప్తి చెందుతరని నేను భావిస్తున్నాను."

శిష్యుడు ఇలా అన్నాడు, "ఇది కూడా అసంభవం, పూజ్యగురువు. గృహస్థులు చాలా అధైర్యముగలవారు. వీరి మనస్సులు లైంగిక సంస్కారాలు మరియు వాసనలతో నిండి ఉంటాయి. వారు రతి లో లేకుండా ఒక్క రోజు కూడా ఉండలేరు. వాళ్ళ మనస్తత్వం గురించి నీకు తెలియదు" అన్నాడు.

అప్పుడు సోక్రటీస్ అన్నాడు, "సరే, నా బిడ్డ. ఇప్పుడు ఒక పని చేయండి. ఇప్పుడు నేరుగా శ్మశానానికి వెళ్ళండి. సమాధిని తవ్వి, శవపేటికను, గాలిని ముందుగా శవపేటికను కొనుగోలు చేయండి. ఇప్పుడు మీరు ఎన్ని సార్లు కావాలంటే అది పాడు చేసుకోవచ్చు. ఇదే నా ఆఖరి సలహా" అన్నాడు. ఈ చివరి సలహా శిష్యుని హృదయాన్ని గుచ్చింది. అతను చాలా ఆసక్తిగా భావించాడు. ఈ విషయం గురించి తీవ్రంగా ఆలోచించి బ్రహ్మచర్యం యొక్క ప్రాముఖ్యతను, మహిమను అర్థం చేసుకున్నాడు. ఆధ్యాత్మిక సాధనాసాధనను ఆయన సపాదిస్తూ, సవరాసాన్ని స్వీకరించాడు. జీవితాంతం బ్రహ్మచర్యం పాటించని బ్రహ్మచర్యాన్ని

పాటించాడు. ఆయన ఒక ఊర్ధ్వరెత యోగి గా మారి, ఆత్మసాక్షాత్కారం కలిగి ఉన్నాడు. సోక్రటీస్ కు ఇష్టమైన శిష్యుల్లో ఒకడిగా మారాడు.

3. ఆనందం తో కామము పెరుగుతుంది. రాజా యయాతి

అక్కడ ఒకప్పుడు యయాతి అనే ఒక ముని రాజు తన స్థానంలో ఉన్న రాజు తన ఆజ్ఞను పూర్తి గా వెయ్యి సంవత్సరాలపాటు అనుభవించాడు. వృద్ధాప్యం లో తన మీద దాడి చేసి, ఇంకా కొన్ని సంవత్సరాలు రాజభోగాలు అనుభవించాలనే గొప్ప కోరిక అతనికి కలిగింది. తన కొడుకుల్లో ప్రతి ఒక్కరూ ఈ ముసలితనానికి ప్రతిగా ఈ ముసలితనానికి ప్రతిగా తన యవ్వనాన్ని ప్రసాదించమని కోరాడు. మరో వెయ్యి సంవత్సరాల తర్వాత తిరిగి వచ్చి, తన క్షీణదశను తిరిగి తీసుకుంటానని హామీ యిచ్చేశాడు. వారిలో ఏ ఒక్కరూ తన చిన్న కుమారుడు పురు మినహా ఆ ప్రతిపాదనను అంగీకరించడానికి సిద్ధంగా లేరు.

తన తండ్రి కోరుకున్న విధంగా తాను చేయడానికి తాను ఎంతో ఇష్టపడానని, అందుకు అనుగుణంగా తన యవ్వనాన్ని తండ్రికి ఇచ్చి, దానికి ప్రతిఫలంగా వృద్ధాప్యం, దాని ఫలితంగా వచ్చే బలహీనతను పొందానని పూర్ణ నమ్రతతో చెప్పాడు. యయాతి తన కొత్త యవ్వనాన్ని చూసి ఆనందిస్తూ, మళ్ళీ ఇంద్రియ సుఖాలలో మునిగిపోయాడు. తన కోరికల మేరకు, తన అధికారాల పూర్తి స్థాయి వరకు, మత ధర్మాలను ఉల్లంఘించకుండా, తాను కోరుకున్నంత వరకు అనుభవించాడు. అతను చాలా సంతోషంగా ఉన్నాడు, కానీ ఒకే ఒక ఆలోచన అతన్ని కలవరపెడుతుంది. వెయ్యి సంవత్సరాలు త్వరలోనే అంతం కాగలవన్న ఆలోచన కూడా వచ్చింది.

నిర్ణీత సమయం ముగిసిన తరువాత, ఆయన తన కుమారుడు పురూ వద్దకు వచ్చి ఇలా అన్నాడు: "ఓ కుమారూ, నా కోరికల మేరకు, నా శక్తియుక్తులు, ఋతువుల ప్రకారం పూర్తి స్థాయిలో నీ యవ్వనంలో నేను అనుభవించాను. కానీ, కోరికలు ఎప్పటికీ చనిపోవు. వీరు ఎన్నడూ కూడా సంతోసంతో సంతోషన్ లు చేయరు. యజ్ఞోపవీతాన్ని నెయ్యితో అగ్నిలా మంటగా అనిస్తారు. భూమి మీద ఉన్న ఏకైక ప్రభువు, తన వరి, వోట్స్, రత్నాలు, మృగాలు మరియు స్త్రీలతో కలిసి ఉంటే, అది అతను తగినంత గా పరిగణించబడదు. కాబట్టి, ఆనందపు

దాహం విడనాడాలి. దుష్టుల చేత పడవేయబడని, జీవితంలో కూడా విఫలం కాని సుఖానుసరణల దాహం నిజంగా మనిషిలో ప్రాణాంతకమైన వ్యాధి. ఈ దాహం నుంచి బయటపడాలంటే నిజమైన ఆనందం. నా మనసు నిండు వెయ్యి సంవత్సరాల పాటు జీవిత సుఖాలతో ముడిపడి ఉంది. అయితే, వారి పట్ల నా దాహం రోజురోజుకీ పెరుగుతోంది. కాబట్టి, నేను దానిని తొలగిస్తాను. నేను బ్రహ్మమీద మనస్సు స్థిరపరచుకొని, శాంతంగా, ఏ విధమైన మోహమూ లేకుండా, అమాయకమైన జింకతో అడవిలో మిగిలిన రోజులు గడపగలను" అని చెప్పాడు. అలా తన యవ్వనాన్ని తిరిగి ఇచ్చి పురూను సింహాసనం పై ప్రతిష్టించి సన్యాసి జీవితాన్ని గడిపేందుకు అడవిలోకి వెళ్లిపోయాడు.

4. వివేక, వైరగ్య ల ఉదయము యోగి వేమన

వేమన ఆంధ్రదేశ జిల్లాలోని ఒక చిన్న గ్రామంలో 1820 సంవత్సరంలో జన్మించాడు. ఆయనకు అను వెర్నా రెడ్డి అనే సోదరుడు ఉన్నాడు. చిన్నతనంలోనే అతని తల్లిదండ్రులు మరణించారు. ఆయన ఒక ధనిక కుటుంబంలో జన్మించారు. ఆయన కులం ద్వారా ఒక రెడ్డి.

వేమనను ఒక ప్రాథమిక పాఠశాలకు పంపారు. తన చదువును ప్రాసిక్యూట్ చేయలేకపోయాడు. దుష్టసాంగత్యంలో పడి రౌడీ లా మారాడు. కానీ ఆయన చాలా అందంగా, చురుగ్గా ఉండేవారు. అను వెర్నా రెడ్డి, ఆయన భార్య నరసమ్మలకు వేమన అంటే చాలా ఇష్టం. పదిహేనేళ్ళ వయసులో వేమన కుపదేశితుడయ్యాడు. మహిళల కోసం ఎంతో ఖర్చు చేశాడు. అయినా, అతని తమ్ముడు, వదినలు అతన్ని ఎంతగానో ఇష్టపడేవారు.

అను వేమా రెడ్డి, ఆయన భార్య వేమన మార్గాలను సరిచేయాలని కోరారు. వారు అతనికి డబ్బు ఇవ్వడం మానేశారు. అలా వేమన రాత్రి సమయంలో తన వదిన ఆభరణాలు దొంగిలించి, వాటిని ఒక వేశ్యకు ఇచ్చాడు. ఆ నగలు పోగొట్టుకున్న విషయం వదినకి తెలియగానే " నా నగలు ఎక్కడ?" అని అడిగింది. దానికి వేమన "నువ్వు నాకు డబ్బు ఇవ్వక పోగానే వాటిని తీసుకుని నా ప్రియునికి చ్చాను" అన్నాడు. నరసమ్మ ఒక్క మాట కూడా మాట్లాడలేదు. నగలు పోగొట్టుకున్న విషయాన్ని భర్తకు కూడా చెప్పలేదు. ఆమెకు వేమన అంటే చాలా ఇష్టం. ఆమె తన అన్ని ఆభరణాలు సురక్షితంగా లాక్ చేసింది.

వేశ్య వేమనకు కొంత డబ్బు, ఆభరణాలు తెమ్మని కోరింది. అలా రాత్రి చనిపోయిన తర్వాత మళ్లీ వేమన మంచం మీద నుంచి లేచి తన వదిన మెడలోని కొన్ని ఆభరణాలు తీసేప్రయత్నం చేశాడు. వివాహ సమయంలో ఆమె మెడలో నిర్ధరించిన పవిత్రమైన మంగళసూత్రం మాత్రమే ఆమె ధరించారు. ఆమె తన ఇతర నగలను భద్రంగా ఉంచుకున్నారు. వేమన కనీసం ఈ ఆభూషణాన్ని తొలగించాలనుకున్నాడు. దాన్ని తొలగించే ప్రయత్నం చేయగానరసమ్మ లేచి తన చేయి పట్టుకుని అర్ధరాత్రి ఆమె బెడ్ రూమ్ కు ఎందుకు వచ్చిందని అడిగింది. దానికి ఆయన ధైర్యం చెబుతూ, "నా ప్రియతము కొన్ని ఆభరణాలు తెమ్మని అడిగాడు. నేను వాటిని తీసుకోవడానికి ఇక్కడకు వచ్చాను." నరసమ్మ వెంటనే రూమ్ లోంచి బయటకు రమ్మని అడిగింది. అప్పుడు వేమన ఏడుస్తూ ఆమె పాదాలపై పడ్డాడు. నరసమ్మ వేమనకు మంచి బుద్ధి చెప్పి, ఆయనను స్వచ్ఛమైన, పుణ్యాత్ముడిగా తీర్చిదిద్దాలని దేవుడిని ప్రార్థించింది. ఆ తర్వాత ఆమె వేమనకు ఆభూషణాన్ని ఇస్తానని మాట ఇచ్చింది. వేమన ఆమెకు పూర్తి భరోసా ఇచ్చాడు.

నరసమ్మ " వేమన ! మీ ముందు నగ్నంగా నిలబడమని ఆ అమ్మాయిని అడగండి. ఆమె మీ వైపు తిరిగి ఉండనివ్వండి. ఆమె తొడల మధ్య చేతులు పెట్టి కిందకి వంగి నీ చేతులనుండి ఆ నగలని తీసుకో" అంది. ఆ విధంగా చేస్తానని వేమన వాగ్దానం చేసి కాళీదేవి పేరిట కూడా ప్రతిజ్ఞ చేశాడు. అప్పుడు వదిన అతనికి ఒక విలువైన ఆనందాన్ని చ్చింది.

వేమన నేరుగా వేశ్య ఇంటికి వెళ్ళి, వదిన గారి ఆదేశాల మేరకు ఆమె ని చేయమని అడిగాడు. వేశ్య వంగిఉండగా, అతను స్త్రీ యొక్క ప్రైవేట్ భాగాలను స్పష్టంగా చూశాడు. వెంటనే తీవ్ర వైరగ్య ుడు అతని మనసులో కి రానే వచ్చాడు. తన చేతిలోని ఆభూషణాన్ని పట్టుకుని తన ఇంటికి మెట్లు తిరిగి. ఆ భూషణాన్ని వదినకి ఇచ్చి, జరిగిన దంతా ఆమెకు చెప్పాడు. "వదినా! మీ దయగల చర్యలకు చాలా ధన్యవాదాలు. నేను ఇప్పుడు మారిన మనిషిని. ఈ ప్రపంచంలో నిజమైన ఆనందం లేదు. ఇదంతా మాయ గారడి. నేను నిజమైన సంతోషం గా వుండడానికి ఇప్పుడు వెళ్తున్నాను." వెంటనే ఇల్లు వదిలి తన గ్రామ సమీపంలోని కాళీ మందిరానికి వెళ్లి కాళీ ప్రతిమ దగ్గర కుర్దికి వచ్చాడు.

ఇప్పుడు అలా జరిగింది. కొన్ని సంవత్సరాలుగా అభిరామయ్య అనే వ్యక్తి కాళీ దర్శనం కోసం ప్రార్థిస్తూ ఉన్నాడు. ఒకరోజు స్వప్నస్వప్నానికి వచ్చి "రేపు అర్ధరాత్రి రా. నేను నీకు దర్శనం ఇస్తాను" అన్నాడు. కానీ ఆ దురదృష్టవంతుడు మరుసటి రోజు రాలేకపోయాడు. కాళీ వచ్చేసరికి వేమన దానికి బదులు అక్కడే ఉన్నాడు. కాళీ తన వరం కోరుకోమని వేమనను కోరింది. వేమన " అమ్మా ! నాకు బ్రహ్మజ్ఞానిని ప్రసాదించు" అని చెప్పాడు. అప్పుడు కాళీ మాత అతనిని జ్ఞాన రహస్యాల లోకి ప్రేరేపించింది. ఆ రోజు నుండి వేమన గొప్ప భక్తి, యోగశక్తులు, జ్ఞానాలతో పుణ్యాత్ముడయ్యాడు.

తన ఆలనా లో వేమన కడప కు వెళ్ళాడు. కడప సమీపంలోని ఓ అడవిలో ఆయన నివాసం ఉంటున్నారు. పుచ్చకాయలు, దోసకాయలు వంటి రకరకాల పండ్లతో కూడిన చెట్లను ఆయన నాటారు. దోసకాయలు అన్నీ బంగారంతో నిండి పోయాయి. ఈ బంగారంతో వేమన శ్రీ శైలంలో ఒక ఆలయాన్ని నిర్మించాడు. ఇప్పటికీ శ్రీ శైలంలోని ఈ ఆలయంలో మల్లికార్జునుని ప్రసిద్ధ జ్యోతిర్లింగం ఉంది. ఇది ప్రసిద్ధ పుణ్యక్షేత్రం. ఒకరోజు కొందరు దొంగలు బంగారం ఉన్న దోసకాయలను దోచుకెళ్లేందుకు వచ్చారు. వేమన యొక్క యోగశక్తి వల్ల అవన్నీ అర్థం లేనివి.

ఒకసారి వేమన ఒక పేద బ్రాహ్మణుని కుటీరంలోకి ప్రవేశించి, తన మంచం మీద నిద్రపోయాడు. రాత్రి సమయంలో, మంచం మీద ప్రకృతి పిలుపులకు అతను సమాధానం చెప్పాడు. ఆ మంచం లోని ఆ భాగం, అతని విసవిసలో మట్టితో నిండి, బంగారంగా రూపాంతరం చెందినది.

కడప జిల్లా కాటారుపల్లిలో 1865లో వేమన తన భౌతిక శాస్త్ర పు శేషాన్ని తొలగించాడు. తెలుగులో యోగ గురించి తెలుగులో అనేక పుస్తకాలు వ్రాశాడు. వాటిలో ప్రధానమైనది "వేమన తత్త్వ-జ్ఞానం", "వేమన జీవామృతం".

5. అందం ఊహల్లో ఉంది. హేమచుడ కథ

పూర్వకాలంలో ముక్త్యుడనే రాజు ఉన్నాడు. ఆయన దాసర్ణ రాజ్యాన్ని పాలించాడు. ఆయనకు హేమచూడ, మణిచూడఅనే ఇద్దరు కుమారులు. వారిద్దరూ చాలా అందంగా, పుణ్యాత్ములు.

వారి ప్రవర్తన, ప్రవర్తన బాగా ఉండేవి. అన్ని కళలలోనూ వీరు ఎంతో నైపుణ్యం కలిగి ఉండేవారు. ఇద్దరూ సహాయకుడు, వేటకోసం ఆయుధాలతో సహ్యా పర్వతానికి వెళ్లారు. వారు అనేక పులులు మరియు అడవి జంతువులను కాల్చి. అకస్మాత్తుగా ఒక భయంకరమైన ఇసుక తుఫాను వచ్చింది. విపరీతమైన చీకటి కమ్ముకుపోయింది. అవతలి వ్యక్తిని చూడలేకపోయారు.

హేమచూడ ఏదో విధంగా పండ్ల చెట్లతో నిండి ఉన్న ఒక ముని యొక్క ఆరాధకుని వద్దకు చేరుకుంది. ఆశ్రమంలో అందమైన కన్యను చూశాడు. ఆ ఏకాంత వనంలో ఒక నిర్భయ మైన అమ్మాయిని చూసి అతను చాలా ఆశ్చర్యపోయాడు. ఆ కన్యను అడిగాడు, "నువ్వెవరు? మీ తండ్రి ఎవరు? ఎందుకు మీరు ఇక్కడ ఒంటరిగా ఉన్నాయి? ఈ ధైర్యాన్ని ఎలా పెంపొందించావు?" ఆమె మర్యాదగా " ఓ రాకుమారా! మీ సీటు తీసుకోండి. కొంచెం విశ్రాంతి తీసుకోండి. మీరు చాలా అలసిపోయినట్లుగా కనిపిస్తున్నారు. దయచేసి ఈ పండ్లు మరియు గింజలు తీసుకోండి. నా కథ గురించి నేను చెప్పిస్తాను". ఆ పండ్లు, కాయలు తిని కాసేపు విశ్రాంతి తీసుకుని రాకుమారుడు ఆ పండ్లను తిను.

ఆ అమ్మాయి ఇలా ప్రారంభించింది: "ఓ రాకుమారీ! నా కథకి హార్కెన్. సకల ారాధనచెందిన వ్యాఘ్రపద మహర్షి యొక్క దేవసంతానాన్ని నేను. ఆయన కఠోర తపస్సుతో ప్రపంచాన్ని జయించాడు, మోక్షాన్ని పొందిన వాడు. నా పేరు హేమలేఖ. ఈ మధ్య కాలంలో, ఒక రోజు, దివ్యతేజస్సు, వర్ణించలేని శోభతో ఉన్న దివ్యప్రభ, ఒక రోజు వీణా నది స్నానానికి వచ్చింది. వెంగుల రాజు సుశన్న కూడా అక్కడికి వచ్చాడు. సుసేనుని మంత్రశక్తితో మంత్రోచ్చారణతో మంత్రోచ్చారణచేసి, ఆ దివ్యతేజస్సును చూసి మంత్రముచ్చేసింది. సుషణమహారాజు అందమైన రూపంతో కూడా ఈ ఖగోళ నిమ్నకం లో పహరా కాసాగింది. సుశీన తన ప్రేమను విదుత్ప్రభకు విన్నవించుకున్నాడు. ఆమె ప్రతిస్పందించింది. రాజు ఆమెతో కాసేపు గడిపాడు. ఆ తర్వాత రాజధానికి తిరిగి వచ్చాడు.

"వెంటనే ఒక పిల్లవాణ్ణి తీసుకువచ్చాడు" అని చెప్పింది. భర్త ంటే భయం భయంగా ఆ బిడ్డను అక్కడే వదిలేసి తన ఇంటికి వెళ్లిపోయింది. నేను ఆ పిల్లవాడిని. వ్యాఘ్రుపాదుడు తన దైనందిన అగ్రహానికి నదీతీరవచ్చాడు. నన్ను చూసి, నన్ను చూసి ఆయన నన్ను చూసి,

నన్ను తల్లిలా పెంచారు. నేను అతనిని నా తండ్రిగా భావిస్తాను. నేను ఆయనను భక్తిశ్రద్ధలతో సేవించను. ఆయన అనుగ్రహం వల్ల నేను ఇక్కడ నిర్భయంగా ఉన్నాను. మా నాన్న గారు ఇప్పుడు తిరిగి వచ్చేస్తారు. దయచేసి కొంచెం వేచి ఉండండి. ఆయనకు మీ గౌరవమర్యాదలు చెల్లించండి మరియు ఆయన ఆశీర్వాదాలు పొందండి. తెలివైన అమ్మాయి రాకుమారుడి హృదయాన్ని అర్థం చేసుకుని ఇలా అన్నది: "ఓ రాకుమారీ! నిరుత్సాహపడవద్దు. మీ కోరిక తీర్చగలరు. మా నాన్న నీ కోరిక తీర్చును."

వెంటనే యజ్ఞోపవీతానికి పూలదండతో ప్రవేశించాడు వ్యాఘ్రపాదుడు. యువరాజు లేచి ముని ముందు సాష్టాంగ మ్రొక్కెను. ఆ అమ్మాయి ప్రేమలో ఉన్న యువరాజు ను ఆ ముని కి అర్థం అయింది. యువరాజుకు వివాహం లో హేమలేఖను ఇచ్చాడు. యువరాజు ఆమెతో కలిసి తన నగరానికి తిరిగి వచ్చాడు. తండ్రి ఎంతో సంతోషించాడు. వారి వివాహాన్ని వైభవంగా జరిపించాడు.

హేమలేఖను యువరాజు ఎంతగానో ప్రేమించాడు. ఆమెతో చాలా అనుబంధం ఉంది. కానీ ఆమె ఇంద్రియ సుఖాలపట్ల ఉదాసీనంగా ఉండటాన్ని అతడు గమనించాడు. ఒకరోజు ఆమెను అడిగాడు: "హేమాహేమీలారా! నేను మీకు చాలా అనుబంధం ఉంది. నా ప్రేమను ఎందుకు మీరు తిరిగి ఇవ్వరు? మీపై ఎలాంటి ప్రభావం కనిపించడం లేదు. మీరు అవ్యాజమైన వారు. మీలో అలాంటి మానసిక దృక్పథం ఉన్నప్పుడు నేను ఎలా ఆనందించగలను? మీరు ఎప్పుడూ ఒక విగ్రహం వంటి కళ్ళు మూసుకొని కూర్చోవచ్చు. మీరు నవ్వరు, ఆడతారు మరియు నాతో జోక్ చేయరు. దయచేసి మీ హృదయాన్ని బయటకు చెప్పండి. నిర్మోహమాటంగా ఉండండి."

హేమలేఖ మర్యాదగా " ఓ రాకుమారా ! నాకు వినండి. ప్రేమ అంటే ఏమిటి? అంతఇష్టపడడం ఏమిటి? ఇది నా మనస్సుకు స్పష్టంగా లేదు కనుక, నేను ఎల్లప్పుడూ దాని గురించి ఆలోచిస్తూ ఉంటాను. నేను కచ్చితమైన నిర్ధారణకు రాలేదు. ఈ విషయం గురించి దయచేసి నాకు జ్ఞానోదయం కలిగించేయండి. నేను మిమ్మల్ని ఆస్పించడానికి సంబందించడం

హేమచూడ చిరునవ్వుతో "స్త్రీలలో అమాయకమైన మనస్సు న్న మాట నిజమే. జంతువులకు కూడా ఏది ఇష్టమో, ఏది ఇష్టమో అర్థం అవుతుంది. వారు ఆహ్లాదకరమైన వస్తువులను ఇష్టపడతారని, నచ్చని వస్తువులను ఇష్టపడరు. అందం మనకు ఆనందాన్ని ఇస్తుంది. అగ్లీతము మనకు బాధకలిగిస్తుంది. ఈ విషయంలో రోజు మీ సమయాన్ని ఎందుకు వృధా చేస్తున్నారు?"

దానికి హేమలేఖ "స్త్రీలకు స్వతంత్ర మైన ఆలోచనా శక్తి లేదు. నా సందేహాలను నివృత్తి చేయడం మీ కర్తవ్యం కాదా? మీరు కాంతి విసిరితే, నేను ఆలోచన వదిలి, ఎల్లప్పుడూ మీపై అటాచ్ మెంట్ ఉంటుంది. ఓ రాకుమార! మీరు చెప్పారు, ఇష్టాయిష్, ఇష్టం లేదా ప్రేమ మరియు ద్వేషం అనేది మనకు సంతోషాన్ని మరియు బాధను కలిగించే వస్తువుల నుంచి ఉత్పన్నమవుతుంది. కానీ అదే వస్తువు మనకు సమయం, పరిస్థితులు, పరిసరాల వల్ల కలిగే ఆనందం, బాధలను ఇస్తుంది. అప్పుడు మీ నిర్ణయం ఏమిటి? దయచేసి మీ ఖచ్చితమైన సమాధానం ఇవ్వండి. చలికాలంలో మంటలు చాలా ఆహ్లాదకరంగా ఉంటాయి, అయితే వేసవిలో ఇది చాలా భయంకరంగా ఉంటుంది. మీరు అగ్ని దగ్గరకు వెళ్ళలేరు. అదే మంట చల్లని దేశాల్లో ఆనందాన్ని ఇస్తుంది మరియు వేడి దేశాల్లో నొప్పిని కలిగిస్తుంది. అగ్ని పరిమాణం మనకు విభిన్న ఫలితాలను ఇస్తుంది. సంపద, భార్య, కొడుకు, తల్లి ఇలా ఎన్నో సందర్భాల్లో ఇలాంటి దే. ఇవి సానుకూల బాధలను, దుఃఖాన్ని ప్రేరేపించేలా ఉంటాయి. మీ తండ్రి ముక్తాచుడ, అపారమైన సంపదలు, కుమారులు, భార్య ఎప్పుడూ దుఃఖితులే. ఇవి లేకుండా ఇతరులు చాలా సంతోషంగా ఉంటారు. ప్రాపంచిక ఆనందం దుఃఖం, బాధ, భయం, ఆందోళనలతో కలిసిఉంటుంది. కాబట్టి దాన్ని ఆనందం అని అసలు అనలేం. వ్యక్తిగత, వ్యక్తిగత, అంతర్గత, బాహ్య ంగా ఉన్న దు:స్యం. బాహ్యం శరీరం మీద ఉన్న మూలకాల లోపాల వల్ల కలుగుతుంది. అంతర్గతమైన వ్యక్తి కోరికనుంచి పుట్టినవాడు. మనసుతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. వీటిలో అంతర్గత ంగా మరింత బలమైనది. అన్ని బాధలకు కారణం లేక దానికి కారణం. ఈ లోకమంతా అంతఅంతర్గత దు:మకంలో మునిగిపోయింది. దు:హము అని పిలువబడే చెట్టు బలమైన, ఎప్పటికీ లేని విత్తనంగా కోరిక కలిగి ఉంటుంది. ఇంద్రుడితోపాటు ఇతర దేవతలు కూడా ఈ కోరికతో ప్రభావితులవుతన్నారు. వారు రాత్రింబవరాత్రీ తమ ఆదేశాలను అమలు చేస్తారు. కోరిక లేకపోతే ఏ ఆనందాన్ని

అనుభవించలేరు. కీటకాలు, పురుగులు, కుక్కలు కూడా ఆనందమయమైన ఆనందాన్ని, దుఃఖాన్ని ఆస్వాదిస్తారు. మనిషి ఆనందం కన్నా గొప్పదని మీరు భావిస్తున్నారా? కీటకాల ఆనందం మనిషిలో ఉన్న దానికంటే ఉన్నతమైనది. ఎందుకంటే కోరిక వారి ఆనందంలో కలిసిపోదు కాబట్టి అది అలోయిస్ గా ఉంటుంది. అయితే మనిషిలో కొన్ని వేల అసంగత కోరికల మధ్య ఒక చిన్న ఆనందం కనిపిస్తుంది. దీనిని ఆనందం అనలేం. పురుషుడు తన భార్యను కౌగలించుకుని సంతోషంగా భావిస్తాడు, కానీ ఆమె అవయవాలను ఎక్కువగా నొక్కడం ద్వారా, అతడు ఆమెను అశాంతికి గురిచేస్తాడు. ఆటతర్వాత అలసిపోతారు. ఈ ఇంద్రియ నిర్వీర్యమైన ఈ వస్తువులలో మీరు ఏ ఆనందం కలిగి ఉంటారు? ఓ రాకుమారీ! కుక్కలు, గాడిదలు, పందులు కూడా ఈ రకమైన ఆనందాన్ని అనుభవిస్తోంది. కానీ, నా శారీరక సౌందర్యాన్ని చూసి మీరు సంతోషంగా ఉన్నారని చెబితే, కలలో ఒక మహిళను కౌగిలించుకోవడం లాంటి ఈ ఆనందం ఊహాజనిత, భ్రమ.

"ఒక అందమైన రాకుమారుడు చాలా అందమైన భార్య. ఆమెతో చాలా అనుబంధం ఉంది. ఆమె, బదులుగా, యువరాజు యొక్క సేవకునితో ప్రేమలో ఉంది. ఆమె యువరాజును మోసం చేస్తోంది. రాజకుమారుడికి ఇచ్చిన వైన్ లో కొన్ని మత్తు మందు కలిపి సేవకుడు చేర్చు. అప్పుడు అతను ఒక అసహ్యమైన పరిచారికను రాకుమారునికి పంపుతాడు. యువరాజు భార్యతో కలిసి ఆడుకుంటాడు. మత్తులో ఉన్న యువరాజు ఇలా ఆలోచిస్తున్నాడు: 'నేను చాలా అదృష్టవంతుడిని. ప్రపంచంలో కెల్లా అందమైన స్త్రీ ని నేను పొందాను." చాలా రోజులు అలా గడిచాయి. ఒకరోజు నౌకరు మద్యంలో మత్తు కలపడం మర్చిపోయాడు. ఆ రోజు ప్రిన్స్ కూడా ఎక్కువగా తాగలేదు. అతను ఒక వ్యామోహం లో పడినప్పుడు అతను ఆ వికృత స్త్రీతో చేరాడు. ఆమె పనిమనిషి అని అతనికి తెలిసింది. తన భార్య ఎక్కడ ున్నదని అడిగాడు. మొదట మౌనంగా ఉండిపోయింది. ఆ తర్వాత ఆ యువరాజు కత్తి ని పట్టుకుని మొత్తం నిజాన్ని బయటపెట్టకపోతే చంపేస్తానని బెదిరించాడు. ఆమె అతనికి అన్నీ చెప్పి, తన అందమైన భార్య పనిమనిషితో ఉన్న ప్రదేశాన్ని చూపించింది. యువరాజు అన్నాడు: 'నేను ఎంత మూర్ఖుణ్ణి! నేను త్రాగటం వలన నన్ను నేను దిగజార్చుకున్నాను. స్త్రీమీద ఎక్కువ ప్రేమ నిఎవరు పెట్టినా అది నిర్దేసకమవుతుంది. ఒక పక్షి ఏ చెట్టుకి కూడా ఫిక్స్ కానంత గా, స్త్రీ ఒక పురుషుడికి స్థిరపరచబడదు. ఆమె కుదిరి,

నిలకడలేని మనస్సు ఉంది. నేను మృగంగా మారాను. నేను వివక్షత కు నా శక్తిని కోల్పోయాను. నా భార్య నా జీవితం కన్నా విలువైనది అని భావించాను. స్త్రీతో అనుబంధం ఉన్న పురుషుడు నిజంగా గాడిద. శరదృతువు ఆకాశం లా గా స్త్రీ నిలుస్తోంది. స్త్రీ స్వభావం నాకు ఇంతవరకు తెలియదు. ఆమె మురికి సేవకుని వద్దకు వెళుతుంది మరియు ఆమె నన్ను ఎప్పుడూ తన పట్ల మరియు ఆమె పట్ల నమ్మకమైన నన్ను వదిలి వేసింది. నాటక నటిగా నామీద ప్రేమ ని చూపించడానికి ఆమె నటించింది. నేను మోసానికి గురైన. సర్వదా తన అంగాల్లో వికృతంగా ఉంది. అతనిలో ఆమె ఎలాంటి అందం కనిపిస్తుంది?" యువరాజు కుప్రతిదానికీ అసహ్యం కలిగింది. రాజ్యాన్ని వదిలి అడవికి వెళ్ళాడు."

హేమలేఖ ఇంకా ఇలా అంది: "అందుకే ఓ రాకుమారీ! అందం అనేది ఒక మానసిక సృష్టి మాత్రమే. అందం మనసుపుట్టింది. అందం అనేది మానసిక భావన యొక్క ఫలితం. నాలో అందం ఎలా వున్నా, అందమే కదా అని కొందరు, వికృతమైన స్త్రీలలో ఇంకా మంచి ఆకర్షణను కనుగొంటారు. స్త్రీని చూడగానే ఆమె ప్రతిబింబం పురుషుడి మనసులద్దంలో ఏర్పడుతుంది. ఈ అందాన్ని ఒక పురుషుడు నిరంతరం గా తలచుకుంటే, ఆ శరీరభాగంలో కోరిక ప్రేరితమై, అది ప్రేరణకు లోనవుతుంది. ఆ విధంగా కోరిక ప్రేరేపించబడిన పురుషుడు ఇంద్రియ సుఖాలను అనుభవిస్తాడు, కాని ఎవరి కోరిక ప్రేరేపించబడదో, ఆ వ్యక్తి అత్యంత అందమైన అమ్మాయిని కూడా చూడలేడు. దీనికి కారణం అందం లేదా స్త్రీ పై నిరంతరం ధ్యానం చేయడం. బాలురు, సన్యాసిలు ఈ విషయంలో ధ్యానం చేయడం లేదా ఆలోచించడం లేదు. అందువల్ల ఇంద్రియ సుఖాలకు ఏ విధమైన కోరిక ాలభించదు. ఒక స్త్రీ సాంగత్యంలో ఆనందాన్ని పొందేవారు తమ ఆలోచనల కనుగుణంగా తమ అందాన్ని సృష్టిస్తారు. స్త్రీలో అందం పట్ల వారి ఆలోచనలను ప్రొజెక్ట్ చేస్తారు. ఒక వికృత స్త్రీలో అందం ఎలా కనబడుతోందో, అందం లేకుండా ఆనందం ఎలా ఉండగలదో అని అడిగితే, అతని మోహంలో ఉన్న ఒక మోహావేశం లో ఉన్న మనిషి గుడ్డివాడు అని మాత్రమే చెప్పగలను. కపిడ్ గుడ్డిరంగులో ఉంది. అత్యంత వికృతమైన స్త్రీలో రంభ అందాన్ని చూసి మోహావేశం కలిగిన పురుషుడు. కోరిక లేనిదే అందం ఉండదు. సౌందర్యము పులుపు, తీపి, చేదువంటి సహజసిద్ధమైనవి అయితే, అది పిల్లలు మరియు యువతులలో ఎందుకు కనబడదు? కాబట్టి అందం కేవలం మనస్సుద్వారా మాత్రమే సృష్టించబడుతుంది.

"శరీరంరక్తంతో నిండివున్న శరీరం, రక్తంతో నిండిపోయి, నరాలు, చర్మంతో కప్పబడిన ఎముకల గుండు, పిత్తం, కఫం తో కూడిన ఒక పెట్టె, మూత్రం, రక్తం, వీర్యం తో తయారైన ఈ శరీరం అందమైనశరీరంగా ప్రజలు భావిస్తారు! ఈ విషయంలో ఆనందాన్ని పొందే వారు మురికిలో పుట్టిన పురుగుల కంటిని ఎంత ఉన్నతంగా ఉంచగలరు? ఓ రాకుమారీ, నా భౌతిక శరీరం అందంగా ఉంది. కేవలం ఈ శరీర భాగాన్ని ఒక భాగం తో విశ్లేషించండి మరియు ప్రతి భాగం గురించి ఆలోచించండి. తీపి మరియు రుచికరమైన వస్తువుల యొక్క ప్రతి భాగాన్ని ఆలోచించండి. మనం తినే వన్నీ అలుపులేని మురికిగా మారుతయి. అలాంటి పరిస్థితి వచ్చినప్పుడు, ప్రేమపూర్వకంగా, సంతోసిస్తూ ఏది?"

హేమలేఖ చెప్పిన అమృతాన్ని శ్రద్ధగా, ఆసక్తిగా హేమమచుడు విన్నాడు. ఆయన బలమైన వైరగ్య, వివేకాన్ని అభివృద్ధి చేసి, సర్వసర్వావగాన, శుద్ధ, అమరుడైన ఆత్మను ధ్యానిస్తూ జీవన్ముక్తుడయ్యాడు. మణిచూడా తన సోదరుడి దగ్గర నుంచి కూడా సత్యాన్ని తెలుసుకున్నాడు. కొడుకు నుండి ముక్తుడు; మరియు అతని భార్య నుండి ఆమె కోడలు. ఆ ఊరి మంత్రి, పౌరులు జ్ఞానవంతులు అయ్యారు. ఆ ఊరిలో పక్షులు కూడా ఉచ్చరించడం, ఇతరులు జ్ఞానానికి సంబంధించిన మాటలు చెప్పడం. ఆ ఊరిలో జంతువులు, పక్షులు సహా అందరూ చదువుకున్నారని, జ్ఞానవంతులు గా ఉన్నారని, నగరాన్ని విద్యానగర్ లేదా జ్ఞాననగరం అని పిలిచేవారని ఆ ఊరి ని వామేద మహర్షి తదితరులు గుర్తించారు.

6. శారీరక సౌందర్యం అందం కాదు. ఒక రాకుమారుని కథ

ఒకసారి ఒక యువ రాకుమారుడు ఒక అందమైన రాకుమారిని ఒక నది ఒడ్డున ఒక వేట విహారానికి వెళ్ళినప్పుడు చూశాడు. రాకుమారికి తాత్విక చింతన వుంది. ఆమె అనేక వేదాంత గ్రంథాలలో ప్రావీణ్యం కలిగి ఉంది. ఆమె ఆత్మాన్ పై గాఢమైన ధ్యానం సాధన చేస్తోంది. యువరాజు ఆమెను సమీపించి, తనను వివాహం చేసుకోవాలని కోరాడు. ఆమె అందుకు నిరాకరించింది. యువరాజు ఆమెను పలు విధాలుగా అనందం తో పదే పదే విన్నాడు. ఆమె చివరికి "పది రోజుల తర్వాత నా ఇంటికి వచ్చి నన్ను చూడమని. నిన్ను పెళ్ళి చేసుకుంటాను". యువరాజు కూడా వేదాంత విద్యార్థి. కాని అతనికి నిజమైన వైరగ్యుడు లేడు. నిద్రలేని రాత్రులు గడిపాడు. పదో రోజు ఉదయం రాజకుమార్తె అంతఃపురానికి బయలుదేరాడు.

అప్పటికే యువరాణి పెళ్ళి లో నుంచి తప్పించుకోవడానికి ఒక మార్గం వేసింది. పది రోజులు నిర్విరామంగా క్రోటన్ నూనె తో చేసిన ఒక పెద్ద కమోడ్ ని తీసుకొని, పది పేర్వేరు ఎనామిల్ కమోడ్స్ లో అన్ని కదలికలను సేకరించి, వాటిని ఒక పెద్ద గదిలో 1 నుండి 10 అంకెలతో చక్కగా అమర్చింది. అందమైన పట్టు వస్త్రాలతో కమోడ్స్ అన్నీ కవర్ చేస్తూ. ఇప్పుడు ఆమె అన్ని చర్మం మరియు ఎముకలు కనిపించాయి. కళ్ళు మునిగి పోయి మంచం మీద పడుకుంది.

యువరాజు ఆమెను ఎంతో సంతోషంతో కలుసుకోవడానికి వచ్చాడు. పనిమనిషి అతన్ని రాకుమారి పడుకున్న గదిలోకి వెళ్ళి, యువరాజు ఆమెను గుర్తుపట్టలేకపోయాడు. పనిమనిషి పనిమనిషిని అడిగాడు, "అందమైన యువతి ఎక్కడ? మొన్న నేను కలిసిన స్త్రీ కాదు!" దానికి రాకుమారి "ఓ రాకుమారా! నేను కూడా అదే స్త్రీని. నా అందాన్ని జాగ్రత్తగా గదిలో దాచాను. దయచేసి నాతో వెళ్లి అక్కడ పేరుకుపోయిన అందాన్ని చూడండి. ఇప్పుడు నాతో పాటు రండి. నీకు చూపిస్తాను". అని చెప్పి, ఆమె ఆ యువరాజును గదిలోకి తీసుకెళ్ళి, పట్టు వస్త్రాలు తీసి, తన అందాన్ని చూడమని అడిగింది. ఆమె ఇంకా ఇలా చెప్పింది, "ఇది నా చర్మం మరియు మాంసం యొక్క అందం". యువరాజు నిశ్చేష్టుడయి పోయాడు. ఆ మహిళతో ఒక్క మాట కూడా మాట్లాడలేదు. ఆమె పాదాలవద్ద సాష్టాంగ పడి, తల్లిగా ఆమెను తీసుకున్నాడు. తన రాజకుమారులను విసిరి అడవుల్లోకి వెళ్లిపోయాడు. ఇప్పుడు అతని హృదయం తీవ్రమైన వైరగ్యతో నిండిపోయింది. ఋషి రక్షణ కోసం ప్రయత్నించాడు, అతని నుంచి ఆదేశాలు పొందాడు, కఠోర మైన ధ్యానం చేసి, ఆత్మజ్ఞానాన్ని పొందాడు.

7. కామాన్ని అదుపులో ఉంచుకోవడానికి బిజీగా ఉండడం మంచే సరైన మార్గం. ఒక దెయ్యం కథ

మనసు ఎప్పుడూ అశాంతిగా ఉండే దెయ్యం లాంటిది. ఒకప్పుడు మంత్రసిద్ధి ద్వారా బ్రాహ్మణ పండితుడు ఒక దెయ్యం పై నియంత్రణ కలిగి ఉన్నారు. ఆ దెయ్యం పండితుని తో ఇలా అన్నాడు, "నేను నీ కోసం ఏ పని అయినా ఒక్క నిమిషంలో చేయగలను. నాకు అతీతశక్తులున్నాయి. మీరు నాకు వివిధ రకాల రచనలు ఇస్తూ ఉండాలి (... ఎల్లప్పుడూ పని

లేకుండా ఒక్క క్షణం కూడా నన్ను వదిలేస్తే నేను నిన్ను మింగేయను" అందుకు బ్రాహ్మణుడు అంగీకరించాడు.

ఆ దెయ్యం బ్రాహ్మణుడి కోసం ఒక చెరువును తవ్వి, పొలాలను దున్ని, తక్కువ సమయంలో వివిధ పనులు చేసింది. ఆ బ్రాహ్మణుడు ఆ దెయ్యాన్ని ఇంకా ఏ పనిలోనూ నిమగ్నం చేయలేకపోయాడు. ఆ దెయ్యం అతన్ని బెదిరించి, "ఇప్పుడు నాకు పని లేదు. నిన్ను మింగేయను" అన్నాడు. ఆ బ్రాహ్మణుడు చాలా కలవరపడి ఉన్నాడు. ఏం చేయాలో తోచలేదు. తన గురువుగారి వద్దకు వెళ్లి తన పరిస్థితిని వివరించాడు. "మీ కామన్ సెన్స్ ఉపయోగించండి. మీ ఇంటి ముందు ఒక పెద్ద, గట్టి, మృదువైన, చెక్క పోస్ట్ ని ఇన్ స్టాల్ చేయండి. ఆముదపు నూనె, మైనం, ఇతర జిడ్డు పదార్థాలు పోస్టుకు అప్లై చేయాలి. దయ్యం లేచి రాత్రీ పగలూ రాత్రీ లేవమని అడుగు" అని. శిష్యుడు దానికి అనుగుణంగా ప్రవర్తించి ఏ కష్టం లేకుండా ఆ దెయ్యాన్ని నియంత్రించాడు. దెయ్యం నిస్సహాయుడయిపోయింది.

అయినా సరే, మీరు ఏదో ఒక పని లేదా ఏదో ఒక పని ఎప్పుడూ ఇవ్వాలి: జప, ధ్యానం, స్వధయా, సేవ, కీర్తన, ప్రార్థన మొదలైన వాటిని. మీరు దానిని పూర్తిగా ఆక్రమించాలి. అప్పుడే మనస్సును తేలికగా నియంత్రించవచ్చు. మీకు చెడు ఆలోచనలు ఉండవు. శారీరక, మానసిక బ్రహ్మచర్యంలో మీరు బాగా స్థిరపరచవచ్చు.

సెక్స్ మరియు బ్రహ్మచర్యం పై సామెతలు ఎంచుకోండి

బ్రహ్మచర్యం అన్ని చోట్లా, అన్ని స్థితులలోనూ, శారీరకంగానూ, మానసికంగానూ, మౌఖికంగానూ అన్ని రకాల మైథునా, లైంగిక సుఖాన్ని అనుభవించడానికి దూరంగా ఉన్నాడు. - **యాజ్ఞవల్క్య**

స్త్రీ లేదా ఆమె చిత్రాన్ని గురించి ఆలోచించడం, స్త్రీ లేదా ఆమె చిత్రాన్ని పొగడడం, ఒక స్త్రీ లేదా ఆమె చిత్రాన్ని చూసి, రహస్యంగా ఒక స్త్రీతో మాట్లాడటం, ఒక స్త్రీపట్ల ఒక పాపకార్యం గురించి ఆలోచించడం, ఇంద్రియ నిర్గుణమైన చర్య, మరియు శారీరక చర్య ఫలితంగా వీర్యం విడుదల

అయ్యే ఎనిమిది లక్షణాలు. బ్రహ్మచర్యం ఈ ఎనిమిది సూచనలకు పూర్తి విరుద్ధం. - **దక్ష స్మృతి**

ఈ ప్రపంచంలో పుట్టుక నుంచి మరణం వరకు పరిపూర్ణమైన బ్రహ్మచర్యం తో ఉండలేనిది ఏదీ లేదని తెలుసుకోండి... ఒక వ్యక్తిలో నాలుగు వేదాల జ్ఞానం, మరో దానిలో పరిపూర్ణ బ్రహ్మచర్యం - వీటిలో రెండవది బ్రహ్మచర్యంలో కోరుకునే వారి కనుసత్వం. - **మహాభారతం**

బ్రహ్మచర్యం లేదా మచ్చలేని పవిత్రత అన్ని తపస్సులలో ఉత్తమమైనది; అలాంటి మచ్చలేని పవిత్రతను కలిగిన వాడు మనిషి కాదు, నిజంగా దేవుడు... మహా శ్రమతో వీర్యాన్ని సంకర్శించిన ఆ మహాపురుషునికి ఈ ప్రపంచంలో సాధించలేనిదేమిటి? వీర్యాన్ని శక్తితో నాలాగే వాడు అవుతాడు. - **శంకరభగవానుడు**

మరియు ఆ విద్యార్థులు పవిత్రత్వం ద్వారా దేవుని ప్రపంచం కనుగొనే వారు, వారిది పరలోక దేశం; వారిది, వారు ఏ లోకంలో ఉన్నా, స్వేచ్ఛ. - **ఛండొగ్య ఉపనిషద్**

జ్ఞాని అయిన వ్యక్తి సజీవ బొగ్గుల నిప్పుల గుంటలా వైవాహిక జీవితానికి దూరంగా ఉండాలి. స్పర్శనుండి ఇంద్రియము, ఇంద్రియ దాహము నుండి, దప్పిక నుండి, ఆ విధంగా చేయడం ద్వారా ఆత్మ పాపభరితమైన సమస్త అస్తిత్వాల నుండి విముక్తి పొందబడుతుంది. - **బుద్ధభగవానుడు**

ఈ లైంగిక వాంఛలు మొదట ్లో రిప్పల్లా ఉన్నప్పటికీ, చెడు సాంగత్యం కారణంగా సముద్రపు నిష్పత్తిని సంతరించుకుంటుంది. - **నారద**

ఇంద్రియానుభావమే జీవితాన్ని, శక్తిని, శక్తిని, శక్తిని, జ్ఞాపకశక్తిని, సంపదను, గొప్ప కీర్తిని, పరమభక్తిని నాశనం చేస్తుంది. - **కృష్ణ భగవానుడు**

శరీరం నుంచి వీర్యాన్ని బయటకు వదిలిపేయడం ద్వారా మరణం హడలవుతుంది; జీవము రక్షిస్తో, దీర్ఘాయుర్దాయము కలిగి ఉంటుంది.

వీర్యం శరీరం నుంచి బయటకు వచ్చేవిధంగా చేయడం ద్వారా ప్రజలు అకాల మరణం చెందుతారని నిస్సందేహంగా నిస్సందేహంగా; ఈ విషయం తెలుసుకున్న యోగి ఎల్లప్పుడూ వీర్యాన్ని కాపాడుకుని, బ్రహ్మచర్యం పాటించాలి. - **శివ సంహిత**

ఆహారంలో జాగ్రత్త అనేది మూడు రెట్లు విలువైనది, అయితే లైంగిక సంపర్కం నుంచి దూరంగా ఉండటం అనేది నాలుగైదేళ్ల విలువ. సన్యాసి కి ఒక స్త్రీ ని చూడకూడదు అనే నియమం ఉంది. - **అట్రియా**

బ్రాహ్మణస్త్రీని నగ్నంగా చూడకూడదు. - **మను**

విభాగం IV. ఒక సింపోజియం

స్వామి శివానంద 8వ ఆధ్యాత్మిక బోధనపై వ్యాఖ్యానం

By స్వామి చిదానంద

8. బ్రహ్మచర్యం: ప్రాణశక్తిని (వీరుడిని) చాలా జాగ్రత్తగా కాపాడండి. వీరాదేవుడు చలనంలో లేదా వ్యక్తీకరణలో ఉన్నాడు-విభూతి. వీరందరికీ శక్తి. వీరయ్య కు డబ్బంతా. వీరప్రాణానికి, ఆలోచనకు, తెలివితేటలకు సారమే వీర.

పతంజలి మహర్షి యొక్క ఐదు నియమాల్లో మూడవదైన బ్రహ్మచర్యం, సనాతన వైదిక ధర్మ (నిత్య ధర్మం) యొక్క ప్రతి లేఖనాల్లో పేర్కొనబడుతుంది. భాగవతం, రామాయణం మరియు అన్ని పురాణాలూ. భక్తి యోగం, జ్ఞానయోగం, హఠ యోగం, రాజయోగం అనే అన్ని యోగాలలో కూడా ఇది ఉంది.

హిందూ సంప్రదాయంలో ఆధ్యాత్మిక వికాసానికి మూడు సూత్రాలు లేదా గుణాలు ఉన్నాయి. అవి అహింస, సత్యం, బ్రహ్మచర్యం (గాయం కానివి, సత్యాలు, పవిత్రత) .

యాది మోక్షం ఇచ్చాసి చేతథావిశయాన్ విశవత్ త్యాజబ్రహ్మచర్యం అహింస చసత్యం పీయూష-వద్-భజ

"మీరు మీ అత్యున్నత మైన ఆశీర్వాదాన్ని కోరుకున్నట్లయితే, ఇంద్రియ సుఖాలకోసం, సుఖాల కోసం విషం కోరికగా విడిచిపెట్టండి, మీ జీవితంలో అమృతం లాపవిత్రత, హాని లేని, సత్యమైన మూడు గుణాలను పొందండి."

యుగయుగాలు ఇది ఉన్నత జీవన ానికి సంబంధించిన సిద్ధాంతమని వచ్చింది.

క్రైస్తవ విశ్వాసం విషయంలో నజరేతు యేసు బోధల చుట్టూ రూపొందించబడిన ప్రవచనాత్మక మతం, విశ్వాసం, నిరీక్షణ, దాతృత్వం వంటి వాటి మూలంగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉండే సద్గుణాలు. ఈ మతానికి సంబంధించిన ంతలోనే సన్యాసం (సన్యాసం యొక్క క్రమం) కూడా ఉంది. క్రైస్తవ సన్యాస సంప్రదాయం. ఈ సన్యాసి సంప్రదాయంలో మూడు గొప్ప వ్రతాలు అనివార్యం, అవి పేదరికం, పవిత్రత మరియు విధేయత. అదే సన్యాసి వ్రతం. అదే సెమినరీలలో ఉన్న సన్యాసినులు, పురోహితుల ుల మ్రొక్కుబడి.

క్రైస్తవ పూర్వ రోమన్ కాలంలో కూడా ఇది ఉండేది, ఇది రహస్య ఒరాకిల్ ఆఫ్ డెల్ఫీ కోసం, కేవలం కన్యలు మాత్రమే దేవుని చిత్తాన్ని మరియు మార్గదర్శకులను దైవసంకల్పాన్ని విభజించే ఉన్నత పనిని చేయడానికి అర్హత కలిగి ఉన్నారు. ఈ విషయాన్ని వారు ఆధ్యాత్మిక చింతనలో ప్రకటించారు. ఈ అవివాహిత కన్యలు దేవునికి మరియు ఈ పనికి అంకితం చేయబడ్డారు, మరియు ఈ కన్యల యొక్క స్వచ్ఛమైన మనస్సులు మరియు హృదయాలలో మాత్రమే దేవుడు తన పవిత్ర సంకల్పాన్ని బహిర్గతం చేశారని విశ్వసించబడింది. వారిని డెల్ఫీ కి చెందిన వెస్టిల్ వర్జిన్స్ అని పిలిచేవారు. కాబట్టి బ్రహ్మచర్య ం సంప్రదాయం- పవిత్రత, స్వీయ నియంత్రణ, లైంగిక స్వచ్ఛత క్రైస్తవమతం నుంచి ప్రారంభం కాలేదు, ఇది ఇప్పటికే యూదా మతం యొక్క సంప్రదాయంలో కూడా ఉండి ఉంటుంది.

అంతకు చాలా కాలం ముందు, యేసు కు ముందు 500 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ కాలం పనిచేసిన బుద్ధుని కాలంలో, పవిత్రత యొక్క సిద్ధాంతం, గొప్ప వాస్తవికత తరువాత సాధకుడికి సన్యాస, సన్యాస, యోగ జీవితానికి లేదా జ్ఞానానికి, జ్ఞానానికి, జ్ఞానానికి పునాది.

ఈ ఫౌండేషన్ ను బుద్ధుడు గుర్తించాడు. యువరాజు తన భార్య, బిడ్డతో కలిసి ఒక రాజభవనంలో నివసిస్తూ, అన్నీ వదిలేసి అడవిలోకి వెళ్లాడు. ఆ గొప్ప త్యాగాన్ని సర్ ఎడ్విన్ ఆర్నాల్డ్ తన ఆసియా వెలుగులో అద్భుతంగా వెలుగులోకి తెచ్చాడు. బుద్ధుని గొప్ప జీవితం, వృత్తి, సాధనల గురించి ఒక కవి గా ప్రసంగించాడు.

ఆ విధంగా, ఇది ఎప్పటి నుండి మానవాళికి అప్పగించబడింది. ఇది వివిధ దిశలు మరియు మూలాల నుండి ప్రపంచ వారసత్వంలో ఒక భాగం. జోరాస్టర్ లేదా బుద్ధుని కంటే ముందే, ఉపనిషత్ ప్రవక్తలు ఇదే విషయాన్ని ప్రకటించారు. ఇంద్ర, విరోచన మహర్షి వేదకాలంలో బ్రహ్మను ఉపదేశానుసారం గా రమ్మని, బ్రహ్మ వారిని అనేక సంవత్సరాలు బ్రహ్మచర్యం పాటించమని పంపుతూ , "అయితే నన్ను అడుగు, నా జ్ఞానంలో కొంత భాగాన్ని నీకు ఇస్తాను" అని చెప్పాడు. అలా ఎన్నో సంవత్సరాలు బ్రహ్మచర్యవ్రతం ఆచరించి తిరిగి వస్తారు. అప్పుడు ఆయన వారికి సత్యంలో ఒక భాగాన్ని ఇస్తాడు. ఆ తర్వాత ఆయన ఇలా అంటున్నాడు: "ఇప్పుడు వెనక్కి వెళ్ళి బ్రహ్మచర్యాన్ని మరింత సేపు ఆచరించి తిరిగి రాండి. ఎందుకంటే, మనస్సు, ఇంద్రియాలకు అతీతంగా, మాటలకు, ఆలోచనలకు అతీతంగా ఉన్న దేన్నర్థంలో ఉన్న భావనను గ్రహించడం అవసరం. దాన్ని వారు గ్రహించలేకపోయారు. శరీరంతో, ఇంద్రియాలతో, ఇంద్రియాలతో, ఇంద్రియ ాలతో, ఆనంద సూత్రంతో మాత్రమే బానిసగా ఉన్న స్థూల మనస్సు, అమూర్త, అమూర్త మైన ఆలోచనలు, భావనలను గురించి ఆలోచించడానికి అనర్హుడు. రాజ, తామస ములు వృద్ధి చెందిన మనస్సు, అయోగ్యులయి, ఆధ్యాత్మిక జీవితము, అభ్యాసాలు ఆ వ్యక్తికి చాలా దూరముగా ఉంటాయి. మనసు బాగా ఎటెన్యుయట్ అవ్వాలి, అది చాలా బాగా ఉండాలి. అందులో కోరికలు, అనుబంధాలు, కోరికలు ఉండకూడదు. అంతర్మధనంయొక్క ఒక మానసిక సూక్ష్మత్వం (అంతర్మధనం) అనేది వివేకము యొక్క ఉన్నత భావములు, ఆలోచనలు మరియు ప్రక్రియలలో ఉన్నతంగా ఎదగడానికి అత్యావశ్యకమైనది మరియు అనివార్యమైనది గా చెప్పబడుతుంది. కనుక స్థూలం నుంచి సూక్ష్మంగా పైకి ఎదగడం అనే ఈ శుద్ధీకరణ ప్రక్రియ బ్రహ్మచర్య భావనయొక్క సారం.

ఋషి శృంగుడు బ్రహ్మచర్యంలో స్థాపించబడ్డాడు. కరువు కాటకాల తో రాజ్యం మొత్తం ప్రమాదంలో ఉన్నప్పుడు, రాజు తీవ్ర ఆందోళన లో ఉన్నప్పుడు ప్రజలు తీవ్ర భయాందోళనలకు గురయ్యారు. అప్పుడు కొందరు మునులు, పరమ బ్రహ్మచర్యం,

బ్రహ్మచర్యం అనే ప్రతిజ్ఞతో ప్రతిష్టితుడైన ఈ మహాముని రాజనగరంలోకి తీసుకువస్తే, ఆకాశం వర్షాన్ని ఆశీర్వదిస్తుందని సలహా ఇచ్చారు. దీంతో వారు ఆయనను రమ్మనే లాంటివారిని ప్రేరేపించడం తోంది. అలా లెక్కలేనన్ని మంది ఆకలిచావులు, కరువు కాటకాలు తప్పాయి.

చాలాకాలం క్రితం మన పురాణ గ్రంథమైన శ్రీమద్భాగవత మహాపురాణం లో పుణ్య, పవిత్రత, భర్త పట్ల పూర్తి నమ్మకానికి పరాకాష్ఠకమైన ఒక గొప్ప స్త్రీ కి అత్యున్నత స్థానం కల్పించింది. కలలోగాని, ఊహలోగాని ఏ ఇతర పురుషుని ఆలోచన ఆమె మనస్సును దాటలేదు. సృష్టికర్త, సృష్టికర్త, వికలుడైన బ్రహ్మ, విష్ణు, మహేశ్వరుడు అనే ముగ్గురు మహామహాదేవతలు ఆమెను తన గొప్పతనాన్ని అంగీకరించి, ఆమెను పరీక్షించడానికి ప్రయత్నించినప్పుడు ఆమె పవిత్రతను పూర్తిగా ఆమె నుంచి వేరు చేయడానికి ప్రయత్నించి విఫలమయ్యారని ఒప్పుకోవాల్సి వచ్చింది. త్రిమూర్తుల తల్లి అయిన శ్రీ దత్తాత్రేయుడు ఆదిగురువుగా పరిగణించబడే ఆమె అమరుడయ్యారు.

అయినా, మహా లోకమాత అయిన జగన్ మాతా సీత జానకి - శ్రీరామచంద్రుని భార్య- పతివ్రత (నమ్మకమైన భార్య) యొక్క గొప్ప సుగుణానికి ఉదాహరణగా అమరుడయ్యాడు. కనుక నేననుకొనవలసిన దంపతులు, మరియ పురుషోత్తభగవత్శ్రీరామచంద్రుడు, జగన్ మాట సీత జానకి లు రెండవ ఆశ్రమమునకు ఆదర్శముగా పరిగణింపబడుచున్నారు. గృహాస్థాశ్రమం శాశ్వతము, రాగలకాలము వరకు, వేద, వేదజీవన మార్గములను విశ్వసించు వారందరికి.

14 సంవత్సరాల పాటు లక్ష్మణుని పరిపూర్ణ బ్రహ్మచర్యవ్రతం ఆచరించాడు. అందువల్ల రావణుని అజేయుడైన, అసమర్థుడైన ఇంద్రజిత్తు (మేఘనదుడు)ను సంహరించడం ద్వారా చివరకు రాముని పక్షానికి విజయాన్ని ప్రసాదించగలిగాడు.

భారతదేశ సాంస్కృతిక చరిత్రలో, భీష్మ ుడు పేరు తన తండ్రి కోరిక నెరవేర్చడానికి తన గురించి విన్న ప్రతి వ్యక్తి యొక్క మరియు ప్రతి వ్యక్తి యొక్క హృదయాలలో సంభ్రమాశ్చర్యాలు మరియు ప్రశంసలు రేకెత్తిస్తుంది. చరిత్రలో భీష్మ ప్రతిగ్నుడిగా ఇది

దిగివచ్చింది. ఆయన జీవితాంతం బ్రహ్మచారిగా, మహా భారత కథమొత్తంలో అజేయంగా నిలిచాడు. రాజవంశపు మరొక జాతి, రాజకుటుంబానికి చెందిన మరొక శాస్త్రీ అయిన భగీరథుడు చేసిన కృతనిశ్చయం, తీర్మానం, కఠోర తపస్సు, చరిత్రలో అపూర్వమైన, అపూర్వమైన, అపూర్వమైన విశ్లేషమైన విశ్లేషకమైన విశ్లేషకమైన, అపూర్వమైన విశ్లేషకమైన, చరిత్రాలో చోటు చేసుకున్నవి. మనం భగీరథుని గురించి మాట్లాడుతున్నాం!

ఈ వాస్తవాలను మనం కేవలం మూర్ఖత్వంగా, అర్థం లేని విధంగా పక్కన పెట్టి, వాటిని పక్కన పెట్టి, వాటిని పక్కన పెట్టి, వాటిని పక్కన పెట్టి, ఈ వాస్తవాలను పక్కన పెట్టి, ఆ విషయాన్ని పక్కన పెట్టి, ఆ విషయాన్ని పక్కన పెట్టి, ఆ విషయాన్ని పక్కన పెట్టి, ఆ విషయాన్ని పక్కన పెట్టి, ఆ విషయాన్ని పక్కన పెట్టి, ఆ విషయాన్ని పక్కన పెట్టి, ఆ విషయాన్ని పక్కన పెట్టి, ఆ విషయాన్ని పక్కన పెట్టి, ఆ విషయాన్ని పక్కన పెట్టి, ఆ విషయాన్ని మనం అర్థం చేసుకోలేం. వీరు మామూలు వ్యక్తులు కాదు. వీరు అత్యున్నత మైన జ్ఞానాన్ని, గొప్ప అంతర్జ్ఞానాన్ని, ఆత్మసాక్షాత్కారం యొక్క ఉన్నత శిఖరాలను పొందిన అసాధారణ వ్యక్తులు. వ్యాస, వాల్మీకి వంటి మునులు చిన్న, అహేతుక మైన ఆదర్శవాదులు కారు.వారు తత్త్వవేదాంతులు, బ్రహ్మజ్ఞానులు.కనుక మనం ఈ మహాత్ముల సిద్ధాంతాలను, బోధలను హేతుబద్ధతను ప్రశ్నించినట్లయితే, మనం మన శూన్యతను, విచార, వివేకాలను ప్రదర్శిస్తాం.

కనుక సత్య సనాతన వైదిక ధర్మ సందర్భంలోనే కాక, ప్రపంచంలోని అన్ని గొప్ప మతాల నేపథ్యంలో ఈ సూత్రాల కు సంబంధించిన ంత శాస్త్రీయ, అర్థవంతమైన, గొప్ప ప్రాముఖ్యత ను కలిగి ఉంది. జొరాస్టర్, సోక్రటీస్, జీసస్, బుద్ధుడు, వారు ఏ యోగమార్గాన్ని లేదా సాధనా విధానాన్ని ప్రచారం చేసి ఉండరని మీరు కనుగొంటారు, కానీ వారు భగవంతుడి ప్రేమ అనే మానవ ఉనికి యొక్క అత్యున్నత మైన లక్ష్యాన్ని నెరవేర్చడం ద్వారా ఆశీర్వాదాన్ని పొందడానికి గొప్ప బోధనలను అందించారు.

ఇవన్నీ మానవ జీవజీవజీవిలో ఒక నిర్దిష్ట మైన చైతన్యశక్తిని పరిరక్షించి, మీ అస్తిత్వాన్ని, నా అస్తిత్వాన్ని, భౌతిక మైన అస్తిత్వాన్ని, ఈ శక్తిని మార్చుకుంటూ, వాటిని మార్చటం అనే భావనకు సూచన. నేను ఇక్కడ ఉన్నాను చిదానంద, కూర్చుని గురుదేవ్ కృప ద్వారా మీతో మాట్లాడుతోంది. ఇది సాధ్యమైంది ఎందుకంటే నా తల్లిదండ్రులు నాకు ఈ భౌతిక వాహనాన్ని

ఉత్పత్తి చేశారు, నేను ప్రరాభ (పూర్వ-స్థిర జననం) సమయంలో రాగలను. అయినప్పటికీ, బుద్ధుని తల్లిదండ్రులు, రాజా శుద్ధోదను, తల్లి యశోధుడు తథాగతుని కోసం అద్భుతమైన శరీరాన్ని సిద్ధం చేశారు కాబట్టి, గొప్ప మతాన్ని, తత్వశాస్త్రాన్ని, ధ్యాన వ్యవస్థను నిర్మించిన ఈ మహాగురువు యొక్క స్ఫూర్తిదాయక బోధనలు మనకు ఉన్నాయి.

కాబట్టి మానవ వ్యవస్థలో నిచైతన్యమైన జీవశక్తిని పరిరక్షించి, దాన్ని సుజలీకరణ, పరిరక్షణ, రక్షణ, మనోశక్తి రూపంలో ఉన్నత ంగా మార్చటం అనే భావన ఈ భావన. ఓజాస్ అనే మనోశక్తి ప్రకాశవంతం, ప్రకాశవంతం, ప్రకాశవంతం అయిన ది. ఈ తెలివైన టెక్నిక్, స్థూలాన్ని సూక్ష్మంగా మార్చే ఒక శాస్త్రీయ పద్ధతి; భౌతికమైన ఆధ్యాత్మిక ఆధ్యాత్మిక చింతనలో మునిముని గాఅవతరించాడు.

జాతుల శాశ్వతత

మనం పరాశక్తి, ఆదిశక్తి, మహాశక్తి అని పిలిచే విశ్వశక్తి ద్వారా విశ్వమేధస్సు శక్తి ద్వారా ఏర్పాటు చేయబడింది కనుక, వివిధ జాతుల జీవరాశులు, వృక్షజీవజాతులు, వృక్షజీవజాతులు, యుగయుగాల నుంచి జీవించాయి, అభివృద్ధి చెందాయి మరియు అభివృద్ధి చెందాయి. ఈ జీవజాతి యొక్క ఈ శాశ్వత మైన జీవనియమం మొత్తం విశ్వమంతటా, అన్ని జీవరూపాలలో, మానవ, జంతు లేదా ఉప-జంతువు- కీటకం, సరీసృపాలు, చేపలు- మాత్రమే కాక వృక్షశాస్త్ర ప్రపంచంలో కూడా జీవశాస్త్ర నియమం. ఈ పునరుత్పత్తి క్రియను ఎలా నిర్వహించాలో, ఆ పుష్పం ఎలా క్రాస్ పరాగసంపర్కం జరుగుతుంది, ఇది ఒక సంక్లిష్టమైన, నిగూఢమైన అద్భుతం! దీని వెనుక ఉన్న అద్భుతమైన విజ్ఞానశాస్త్రాన్ని అధ్యయనం చేసే వారు, ఈ ప్రక్రియను తీసుకువచ్చిన ఈ తెలియని నిగూఢ మైన కాస్మిక్ ఇంటెలిజెన్స్ చూసి ఆశ్చర్యపోతారు. ప్రతి స్థాయిలోనూ, ప్రతి తలంలోనూ, ప్రతి రంగంలోనూ, ఒక కణంలో అత్యంత క్రూరమైన జీవితం నుంచీ, అది ఎలా విడిపోయి, తనను తాను విభజించుకుందో, గుణింతాలు చేస్తుందో, ఏ విధంగా ప్రతి స్థాయిలోనూ, ప్రతి రంగంలోనూ జీవితం ఎలా శాశ్వతం కాగలదో, ఎంత గాఢంగా ఉందో, ఎంత గాఢంగా ఆక్రమిస్తుందో, ఆ ప్రక్రియ లో మునిగితే, ఆ వ్యక్తి సంభ్రమంతో, అభిమానంతో, అభిమానంతో, సంభ్రమంగా, మెచ్చుకోలుగా, సంభ్రమంగా, మెచ్చుకోలుగా, సంభ్రమంగా, మెచ్చుకోలుగా, ప్రతి

రూపంతో, ప్రతి రూపంతో, ప్రతి కణంలో, ప్రతి కణంలో, ప్రతి కణంలోనూ, ప్రతి కణంలోనూ, ప్రతి కణంలోనూ, ప్రతి కణంలోనూ, ఆ జీవి తన జీవితాన్నీ, తననూ, భాగాన్నీ, గుణాన్ని, ఎలా విభజిస్తుందో, ఎలా ఆ క్రమక్రమిస్తుంది అనే దాని గురించి మనం లోతుగా, ప్రశంసాపనా లతో, సంభ్రమంగా, ప్రశంసతో, సంభ్రమంగా, ప్రశంసతో, సంభ్రమంతో, ప్రశంసతో, ప్రతి కణంలోనూ, ప్రతి కణంలోనూ, ప్రతి జీవిలోనూ, ప్రతి జీవిలోనూ, ప్రతి కణంలోనూ, ప్రతి

ఒక విత్తనం రెండు కారకాల నుండి మొలకెత్తడం ఎంత అద్భుతంగా ఉంటుందంటే, ఈ కారకాల శక్తి, ఆ శక్తి, ఆ శక్తి, ఆ బలం, దాని మీద బరువైన మట్టి ఒత్తిడిని అధిగమించి, అప్పుడే మొలకెత్తించిన చిన్న చిన్న చిన్న విత్తనం లాంటి దినుసును ఇచ్చింది. ఎంత అద్భుతం! ఎంత గొప్ప శక్తి! అది భూమిని దాని లేత చిగురు కంటే పదిరెట్లు గట్టిగా, ఉపరితలాలను గట్టిగా విసర్జిస్తుంది. కాంక్రీట్ టెర్రస్ పై భాగంలో ఒక విత్తనం పేరుకుపోతే, అది మొలకెత్తి ఇటుకలు, సిమెంటు గోడలను పగులగొట్టి, వాటిని స్థానభ్రంసం చేసి, తన సొంత జీవితాన్ని ముందుకు సాగదీస్తుంది.

ఈ చర్య ప్రతిచోటా ఉంటుంది. విశ్వాన్ని సంపూర్తిగా సంయమనించి, విశ్వాన్ని ఆచరిస్తుంది. ఎందుకంటే విశ్వాన్నంతటినీ విశ్వం ఇంత ప్రాధమికంగా మొదటి కోరికగా అభిలసించటానికి కారణం. "నేను ఒకడిని, నేను చాలా మందిని అవుతాను." ఈ విధంగా ఒక నిగూఢమైన, నిగూఢమైన ఒక ఆయుర్బవాన్ని కలిగి ఉందని వేదాలు చెబుతున్నాయి. What that Being was, who knows, because that Being was one without a second. కాబట్టి, రెండవ వాడు లేడు, ఉనికిలో లేడు, ఉనికిలో లేడు, ఆ బి.జె.పిని ఎవరైనా ఎలా గుర్తించగలరు? ఆ ఏకమేవ 'ద్వీతియం బ్రహ్మ (దేవుడు) ఒక్కడే ఉన్నప్పుడు ఎవరు తెలుసుకోవలసి వచ్చింది? ఆ మర్మమైన ఆ బి.విలో ఒక ఆలోచన అనే బీజము ఉత్పన్నమయిరిది. "నేను చాలా మందిని అవుతాను. నేను ఒకనిని, నేను అనేకమందిని కాగలను." ఈ విధంగా వారు అద్వైతం యొక్క ఆదికాండము ను, ఏకమేవ 'ద్వైతియ' నుండి ఆనేక ను వివరించడానికి ప్రయత్నిస్తారు. కనుక గుణకారం అనే భావన బ్రహ్మ నుండి ఉద్భవించింది కనుక, అది అన్నిచోట్లా ఉనికిలో ఉంది. బైబిల్ లో దాన్ని వేరే విధంగా పెట్టారు. దేవుడు మనిషిని సృజించి, "నీవు వెళ్లి బహుగుణించుము" అని ఆయనతో అన్నాడు. అన్ని మతాల కు సంబంధించిన లేఖనాలను మీరు కనుక్కుంటే, ఈ వాస్తవం ఎక్కడో ఒకచోట కనిపిస్తుంది.

కనుక, పరమాత్మలేదా పరమాత్మ అని పిలువబడే గొప్ప విశ్వ మేధస్సు మరియు శక్తి, సర్వోత్కృష్టఆత్మ లేదా విశ్వాత్మ, ఉన్న ప్రతిదానినీ వ్యాపిస్తుంది మరియు నివసిస్తుంది. ఈ విధంగా ఒక నిర్దిష్ట జీవిత కాలంలో ఒక నిబంధన ఉన్నప్పుడు అది చాలా పవిత్రమైన చర్య యొక్క స్వభావాన్ని కలిగి ఉంటుంది. ఎందుకంటే, అంతిమంగా ఆత్మ సృష్టి కాదు, తల్లిదండ్రులు, మానవ లేదా ఉప మానవులు సృష్టించినది, కేవలం ఆత్మ యొక్క భూమి యొక్క ప్రవేశానికి ఒక వాహనం, చైతన్యం యొక్క కేంద్రకం. ఈ సృష్టి సృష్టి ఒక కర్మ. ఇందులో భాగస్వాములు గా ఉన్న వారు బ్రహ్మతో సహకరమై, సృష్టికర్త అయిన శ్రీష్ఠికర్త బ్రహ్మతో సహకరుచేస్తారు. కాబట్టి వారు బ్రహ్మ కార్యంలో కొంత భాగాన్ని తీసుకుంటారు. కనుక ఇది పవిత్రమైనది.

బ్రహ్మచర్యశక్తి

బ్రహ్మచర్యం యొక్క ఈ శక్తి, శ్రవణ (శ్రవణం), మనన (ప్రతిబింబం) మరియు నిదిధ్యాసన (ఏకాగ్రత) లో విజయాన్ని అందించే అమూల్యమైన శక్తి. ఇది భక్తి యొక్క తొమ్మిది రీతులలో విజయం ఇస్తుంది. ఇది శ్రావణ, కీర్తన, స్మారన, అర్చన, వందన, పాద-శ్రవణ, దస్య, సఖ్య, ఆత్మ-నివేదనా. రాజయోగాన్ని విజయవంతంగా ఆచరించడం వల్ల యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామం, ప్రత్యహార, ధారణ, ధ్యాన, సమాధి వంటి వాటిని విజయవంతంగా ఆచరించడం సాధ్యమవుతుంది. ఇది ఆసనాలు, ప్రాణాయామం, ముద్ర, బంధ, క్రియా, హఠ యోగ వ్యవస్థ సమాధిలోకి దారితీసే ఫలప్రదమైన సాధనను చేస్తుంది. ఈ శక్తి నే రవీంద్రనాధ్ ఠాగూర్, భగత్ సింగ్, మహాత్మా గాంధీ, బీథోవెన్, బాచ్, ఆల్బర్ట్ ష్వీట్జర్, జోన్ ఆఫ్ ఆర్క్ మరియు మదర్ థెరెసా లను ముందుకు తెచ్చింది. వాల్మీకి మహర్షిని, చరిత్రలో నిఇతర గొప్ప గొప్ప ప్రముఖులను ఈ అద్భుత శక్తి ముందుకు తెచ్చింది. వారి అద్భుతాన్ని పరిరక్షించడం, సంరక్షించడం, ఉప్లిమేషన్ మరియు ఉన్నతమైన ప్రయోజనం కోసం సుపరిహసిత మైన అనువర్తనం యొక్క ఈ రహస్యం.

తన ప్రాణశక్తిని వృథా చేసి, నాడీ వినాశనం గా మారిన ఆ వ్యక్తి వివిధ రోగాలకు బలవతాడు. అతను తన డబ్బును తాగుడు, జూదం మరియు ఇతర దుబారాలలో పారవేసే మూర్ఖుడైన మల్టీ మిలియనీర్ యొక్క కొడుకు వలె ఉన్నాడు, ఒక డజన్ ల కొద్దీ క్యాడిలాక్ లను, జర్మనీ,

స్విట్జర్లాండ్, ఇటలీ, కాప్రి మరియు మోంటే కార్లోలో ఒక డజను మంది కేడిలాక్ లను కొనుగోలు చేసి, తరువాత దివాళా తీసి, బిచ్చగాళ్ళను కుదించుకుపోయాడు, ఎందుకు? ఆయనకు ఏది ఇచ్చినా అది కూడా అసంగతమే. అది పోయింది. దాని విలువ తెలియక, పేదరికంలో మగ్గిపోయాడు. ఎంత టి అంత టి అంత టి నిర్బంధించదగిన పరిస్థితి!

అన్ని ప్రక్రియలకు మరియు అన్ని కార్యకలాపాలకు శక్తి మరియు బలం అవసరం. కార్యకలాపం ఎంత ఎక్కువగా ఉంటే అంత శక్తి అవసరం ఉంటుంది. డీజిల్ కొన్ని వాహనాలను నడపగలదు. పెట్రోల్ కొన్ని వాహనాలను మాత్రమే నడపగలదు. డీజిల్ లేదా పెట్రోల్ విమానం ఎగరడానికి వీలులేదు, విమానాలు ఎగరడానికి వారికి అధిక ఆక్టేన్ ఇంధనం ఉండాలి. కాబట్టి శారీరక విధులకు కావలసిన శక్తి సరిపోతుంది. విశ్వవిద్యాలయానికి వెళ్ళి న్యాయశాస్త్రం, సైన్స్ లేదా న్యూక్లియర్ సైన్స్ డిగ్రీ కోసం అధ్యయనం చేయడం వంటి మేధో పరమైన పనులకు మరింత సూక్ష్మమైన శక్తి అవసరం. సాపేక్షిక అడ్డంకులను అధిగమించి, మిమ్మల్ని పరమాత్మలోకి ప్రవేశపెట్టగల ప్రక్రియకు పూర్తిగా భిన్నమైన, అత్యంత సూక్ష్మమైన శక్తి అవసరం. ధ్యానావస్థ - అతి సూక్ష్మమైన, శుద్ధమైన ప్రక్రియ, అది మీకు సర్వోత్కృష్ట మైన సత్యాన్ని - భగవంతుణ్ణి సాక్షాత్కరిచేస్తుంది. ఇది అధి-చేతన లేదా సమాధి కి పక్కన యోగ దశ, ఇక్కడ పురుష (పరమాత్మ) తన యొక్క స్వతంత్ర, స్వతంత్ర, సంపూర్ణ మైన ప్రకృతిని ప్రకృతి (పదార్థం) నుండి వేరు చేస్తుంది. కనుక, అది కేవలం అధిచేతన, ఆత్మసాక్షాత్కారం, అపారోక్ష అనుభూతి యొక్క గడప కు ఒక అడుగు మాత్రమే. ఆ ప్రక్రియ కోసం, మనస్సు ఎంత సూక్ష్మంగా మరియు ఎంత శుద్ధి గా ఉంటుందో మీరు ఊహించవచ్చు. కాబట్టి స్థూల సంభావ్యత మొట్టమొదట శుద్ధి చేయబడాలి. ఇది భూమి యొక్క ప్రేగుల నుండి ఖనిజం త్రవ్వి తీసినట్లు ఉంటుంది. ఈ పదార్థంలో బంగారం ఉంది, కానీ అది బంగారం కాదు. స్వచ్ఛమైన బంగారాన్ని బయటకు వచ్చేవరకు శుద్ధి చేసి, వాటిని శుద్ధి చేసి, వాటిని శుద్ధి చేయాలి. కాబట్టి జీవసంబంధ మైన లైంగిక శక్తి ఓజాలు అని పిలువబడే సూక్ష్మమానసిక ఆధ్యాత్మిక శక్తిగా రూపాంతరం కావాలి.

గృహస్థుల విధులు

బ్రహ్మచర్యం గురించి చెప్పే ఈ మాటలు హిందూమతంలోనూ, హిందూ మతంలోనూ, లింగానికి స్థానం లేదని, బ్రహ్మచర్యం ఒక్కటే అత్యున్నత మైన సుగుణమని నొక్కి వక్కాణించి, ప్రశంసించడం ఒక్కటే. అది పొరపాటు, ఒక అపోహ. వర్ణాశ్రమ ధర్మంలో, హిందూ విశ్వాసం (వైదిక ధర్మం) లో జన్మించిన వ్యక్తి కోసం రూపొందించిన జీవన సరళిని, నాలుగు ఆశ్రమాల్లో మూడు శారీరక, మానసిక వ్యక్తీకరణల నుంచి బ్రహ్మచర్యం పూర్తిగా లైంగిక జీవితం నుంచి పూర్తిగా దూరంగా ఉండాలని బలవంతపెట్టారు. కాని గృహస్థాశ్రమంలో (గృహస్థుల జీవనం) లైంగిక జీవనాన్ని పవిత్రంగా భావిస్తారు. దానికి సంబంధించిన నియమ నిబంధనలు, నియమాలు రూపొందించబడ్డాయి. రెండవ ఆశ్రమానికి చాలా సలహాలు, మార్గదర్శకం, సూచనలు ఇవ్వబడ్డాయి, ఇక్కడ అది హక్కుగా మాత్రమే కాక గృహస్తుని యొక్క పవిత్ర కర్తవ్యానికి ఉన్నతంగా ఉంటుంది. ప్రత్యేక కుటుంబ వంశాన్ని శాశ్వతం చేయడం అత్యంత ముఖ్యమైన కర్తవ్యంగా భావించబడింది. రేపటి తరానికి తన వంతు గా ఒక మైట్ ను అందించడం ఒక పవిత్ర కర్తవ్యంగా పరిగణించబడుతుంది. కాబట్టి, ఇది మానవ వ్యక్తి యొక్క ముఖ్యమైన విధిగా గుర్తించబడింది, మరియు ఈ జీవితకాల భాగస్వామ్యం మానవ జీవితంలో అత్యంత పవిత్రమైన అంశాల్లో ఒకటిగా పరిగణించబడుతుంది. ఇక్కడ యజ్ఞ (యజ్ఞం) స్థాయికి తీసుకువెళ్లారు. సంస్కారాల్లో (జీవితంలో నాలుగు దశలు) ఈ యజ్ఞంలో ఒక ప్రత్యేక అంశం జీవానికి తోడ్పడే విధంగా ఉంటుంది. వ్యక్తి యొక్క ఆహార విధిని యజ్ఞానిస్థాయికి తీసుకెళ్లినవిధంగా, అది ఒక యజ్ఞం యొక్క స్థాయికి తీసుకెళ్లింది, ఇది ఒక యాగ కుండలో బాహ్య అగ్నికి అర్పింపబడదు, అగ్నికి (అంతర్గత గ్యాస్ట్రిక్ అగ్ని)కి ప్రతి రోజు చేసే పవిత్ర నైవేద్యం. కనుక ఇది ఒక పవిత్ర యజ్ఞం- జీవిత సూత్రం యొక్క ఆహుతిని భాగస్వామికి అందించడం, కుటుంబ వంశాన్ని శాశ్వతంగా కలిగించడానికి.

అయితే, అది చట్టబద్ధమైన, అనుమతించదగిన, విధి. మీరు ఆ కర్తవ్యాన్ని నిర్వర్తించకపోతే, మీకు సంతానం లేకపోతే, అక్కడ కూడా మగ సంతానం లేకపోతే తల్లిదండ్రులు నరకానికి వెళతారు, వారికి ప్రత్యేక నరకం అని శాస్త్రాలు ముందుముందు చెప్పబడతాయి. కనుక, ఒక బ్రాహ్మణునికి పుత్ర సంతానం (మగ సంతానం) లేకపోతే మరో భార్యను కూడా తీసుకోవచ్చని సనాతన వైదిక ధర్ముడు కూడా అనుమతించాడు. నలుగురు భార్యలను కూడా తీసుకోవచ్చు. రాజకుటుంబానికి మగ సంతానం చాలా ముఖ్యం, రాజు అనేక మంది భార్యలను వివాహం

చేసుకోవచ్చు. కనుక హిందూ మతం లైంగిక వ్యతిరేకమైనది కాదు, మానవ స్వభావం, మానవ విధిని వ్యతిరేకమైనది కాదు. దానికి భిన్నంగా అవసరమైన చోట అది అత్యున్నత కర్తవ్యంగా పరిగణించబడుతుంది.

ఆధునిక సమాజంలో బ్రహ్మచర్యం

బ్రహ్మచర్యం మీ జీవితాన్ని, ప్రవర్తనా, ప్రవర్తనా, అంతిమంగా మిమ్మల్ని బ్రహ్మజ్ఞానం వైపు నడిపిస్తుంది. ఒక నిర్దిష్ట పద్ధతిలో, ఇది లైంగిక జీవితంలో స్వచ్ఛత అని అర్థం వచ్చింది. కానీ, ఇది చాలదు. తన ఇంద్రియానుభూతి, శారీరక వాంఛల దృష్ట్యా మాత్రమే తనను తాను అదుపులో ఉంచుకోవాలని, కేవలం తన లోలో నను నియంత్రించుకునే ప్రయత్నం ఎప్పుడూ విజయవంతం కాదని మహాత్మా గాంధీ అన్నారు. బ్రహ్మచర్యంలో సంపూర్ణ స్థాపన, సంపూర్ణ లింగ శుద్ధత అనేది ఒక వ్యక్తి పూర్తిగా అంతర్లీన మైన అర్థంలో ఆత్మనిగ్రహం కలిగిన వ్యక్తి అయితేనే సాధ్యం. మీ చెవులు అదుపులో ఉండాలి. మీ కళ్లు అదుపులో ఉండాలి. మీ చేతులు మరియు పాదాలు నియంత్రణలో ఉండాలి. మీ నాలుక కూడా అదుపులో ఉండాలి. అప్పుడు రతిలో పవిత్రత ను స్థాపించే అవకాశం ఉంది. గురుదేవ్ బ్రహ్మచర్యం అనే భావన శరీర ానికి, దాని లోని వ్యామోహానికి మాత్రమే పరిమితం కాకుండా మానసిక బ్రహ్మచర్యం కూడా ఉంటుంది. "మీరు పరిపూర్ణ బ్రహ్మచర్యంలో, శారీరకంగా, మానసికంగా స్థిరపరచబడాలి, తద్వారా కలలో కూడా, ఏ స్థూలమైన, శారీరక మైన ఆలోచనలు మీ మనస్సులో తలెత్తకూడదు."

నేటి ఆధునిక భౌతికవాద సమాజంలో లింగ విధికి ఇంత ప్రాముఖ్యత ఎలా ఇవ్వబడుతుంది. ప్రజలు దాని పట్ల అవిధేయత ను కలిగి ఉంటారు. ఇది మానవ వివాకత. ఈ దేహం లో నిగూఢమైన బ్రహ్మకు ఆవగాహమైన తొమ్మిది ముఖద్వారనగరాల గురించి ఉపనిషత్తు మాట్లాడతాడు. ఏ వైద్యవ్యక్తి అయినా శరీర ప్రక్రియల యొక్క కార్యకలాపం అనబోలిజం మరియు కాటబోలిజం తో తయారు చేయబడిందని చెబుతారు- ఇది జీవక్రియా క్రియగా చెప్పబడుతుంది. అనబోలిజం అనేది బిల్డింగ్ ప్రాసెస్, కేటబోలిజం అనేది విచ్ఛిన్న ప్రక్రియ. విచ్ఛిన్న ప్రక్రియ సహజంగా శిథిలాలు (మాల) పేరుకుపోవడానికి దారితీస్తుంది. పేరుకుపోయిన శకలాలు అనవసరపు పదార్థం, అది పేరుకుపోతే అది ప్రాణానికి ముప్పు గా

ఉంటుంది. దాన్ని నిర్మూలించాలి. మీరు తినడం, త్రాగడం, మాట్లాడడం వంటి విందులను నోటి ద్వారా తీసుకోవడం జరిగింది. ఎందుకంటే మీరు ముక్కు ద్వారా శ్వాసపీల్చే ఆక్సిజన్ అవసరం. మీరు జ్ఞానం పొందాలనుకుంటే మీరు చూడాలి మరియు మీరు కూడా వినాలి . అప్పుడు రెండు విసర్జక నిష్క్రమణలు ఉంటాయి, దీని ద్వారా మనం వ్యర్థ పదార్థాలను తొలగిస్తాం. ఈ రెండు దిగువ అతిక్రల యొక్క అసలైన అతి ముఖ్యమైన విధి ఎలిమినేషన్ అనేది పుట్టుకతోనే ప్రారంభమై, మరణబిందువు వద్ద మాత్రమే ముగుస్తుంది. మొదటి శ్వాస నుండి జీవత్మ శరీరం నుండి చివరి శ్వాస ను వదిలి వెళ్ళే వరకు, ఎలిమినేషన్ ఫంక్షన్ కొనసాగుతుంది. కాబట్టి ఇవి వాస్తవానికి నిష్క్రమణలను తొలగిస్తోంది. ఈ మొత్తం జీవితకాలంలో ప్రత్యుత్పత్తి విధి కేవలం కొద్ది కాలం మాత్రమే నిర్వహించబడుతుంది. వేదాల ఆదేశాన్ని మనం కచ్చితంగా పాటిస్తే ఆ కాలం ఆయుర్దాయంలో పదో వంతుకు పరిమితం అవుతుంది.

లేకపోతే, మిగిలిన సమయం కోసం - ఉదయం, మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం, రాత్రి మరియు ఒకవేళ అర్ధరాత్రి సమయంలో కూడా చలికాలం అయితే, ఈ నిష్క్రమణలను కేవలం డ్రైనేజీ కొరకు మాత్రమే ఉపయోగిస్తారు. బాత్ రూమ్ మరియు కిచెన్ సింక్ ల ద్వారా డ్రైనేజీ లేకుండా ఇల్లు లేదా భవంతిని డిజైన్ చేసే ఆర్కిటెక్ట్ ని మీరు ఊహించలేరు, లేనిపక్షంలో మురికి పేరుకుపోతుంది మరియు మీరు ఇల్లు విడిచి వెళ్లవలసి ఉంటుంది. కాబట్టి, విషతుల్యాలు మరియు వ్యర్థ పదార్థాలు శరీరం నుంచి తొలగించబడనట్లయితే, విషవ్యర్థాలు పేరుకుపోతాయి మరియు అతి త్వరలో సాధారణ టాక్సిమియా లు ంటాయి మరియు వ్యక్తి మరణిస్తారు.

నేను విద్యార్థిగా ఉన్నప్పుడు, ఈ దిగువ స్థాయి మురికి కాలువలకు మాత్రమే అని నాకు సరైన అవగాహన ఉన్న వ్యక్తి చెప్పారు. కాని దానికి బదులు, మీ ఊహారకం లో మీరు ఒక ప్రత్యేక మైన భావనతో దానిపై దృష్టి సారిస్తే, అది కేవలం ఒక ప్రత్యేకమైన విధి, మానవ జాతి అంతరించిపోకుండా ఉండటానికి కొద్ది కాలం మాత్రమే అభ్యాసం చేస్తే, మీరు దాని ద్వారా అవిధేయులుగా, బానిసలుగా మారతారు.

ఇంద్రియనిగ్రహానికి సంబంధించిన అభ్యాసంతో సుఖసూత్రం ఎందుకు ముడిపడి ఉంటుంది? అది పూర్తిగా అనివార్యం. ఎందుకంటే, అది ఆనంద సూత్రంతో జతకానట్లయితే, దాన్ని అమలు చేసే ప్రేరణ ఉండదు, అందువల్ల అది నిమగ్నం కాబడదు.

ఆధునిక సమాజంలో ఒక పెద్ద సమస్య ప్రజల లైంగిక ప్రవర్తన. ఇది గత కొన్ని దశాబ్దాలుగా అధ్వాన్నంగా ఉంది. పాశ్చాత్య సమాజంతో కొంత పరిచయం ఉన్నవారికి ఈ రంగంలో ఎలాంటి అబధలు జరుగుతున్నాయి అంటే ముఖ్యంగా వైవాహిక రంగంలో ఎలాంటి మార్పులు చోటు చేసుకుంటాయో తెలుసు. విక్టోరియన్ యుగంలో సమాజం ఎంతో ఆగ్రహంగా చూసిన విడాకులు మనకు తెలుసు. ఒక వ్యక్తి తన భార్యను వదిలేసి మరో మహిళతో కలిసి వెళ్లిపోతే, లేదా మరో పురుషుడికోసం భర్త ని వదిలి మహిళ భర్త ని వదిలి పెడితే ప్రజలు తిట్లు తిట్టేవారు. ఇది పెద్ద కుంభకోణం. ఇది సిగ్గుచేటు! ఇప్పుడు, ఇది రోజు యొక్క క్రమం. విడాకుల కేసుల తో వ్యవహరించడానికి మాత్రమే ప్రత్యేక కోర్టులు ఏర్పాటు చేశారు.

ఎందుకు అలా ఉంది? ఈ రహస్యం ఏమిటంటే, ఒకరి సెక్స్ ను ఒకరు ఎలా వీక్షిస్తోందంటే. పురుషుడు స్త్రీని ఎలా చూడడు? స్త్రీ పురుషుని ఎలా చూడదు? స్వామి వివేకానంద ను భారతీయ సమాజం యొక్క విశిష్ట లక్షణం లేదా లక్షణం పాశ్చాత్య సమాజం కంటే భిన్నమైనది అని అడిగారు . భారతీయ ప్రజలు మరియు భారతీయ సమాజం యొక్క విస్తారమైన ఆచరణాత్మక జీవన అధ్యయనం చేసిన వ్యక్తి, కాలినడకన దేశం మొత్తం మీద కాలినడకన, గ్రామాలు, పట్టణాలు, నగరాల్లో, కుటుంబాలలోకి వెళ్ళడం ద్వారా, ఈ విషయాలు ఆయనకు బాగా పరిచయమయ్యాయి. అతను చెప్పిన రెండు విషయాలు: ఒకటి గురుశిష్య సంబంధం భావన, రెండవది పాశ్చాత్య సమాజంలో స్త్రీ ఒక భార్య, ఆమె మిసెస్ సో సో... కాబట్టి పాశ్చాత్య సమాజంలో స్త్రీ యొక్క భార్య-హుడ్ అనేది ప్రధాన కారకం, అయితే భారతీయ సమాజంలో ఆమె ప్రధానంగా తల్లి గా ఉంటుంది. ఆమె తన జీవిత భాగస్వామిగా చట్టబద్ధంగా పెళ్లి అయిన పురుషుడిని తప్ప మరెవరికీ ఆమె భార్య-హుడ్ ఆందోళన లేదు. మరియు మొత్తం భారతదేశం లోని ఒక స్త్రీని సంబోధించడానికి ఒక సాధారణ పదం కేప్ కొమోరిన్ నుండి హిమాలయాల వరకు, నాగాలాండ్ నుండి పంజాబ్ వరకు తల్లి, మాతాజీ, అమ్మ. పబ్లిక్ లో ఆమెను ఎప్పుడూ అమ్మ అని సంబోధిస్తూ ఉంటారు. భర్త తన భార్యను పేరు పేరుపెట్టడు. అక్కడ సందర్శకులు వచ్చినప్పుడు ఆమెను తన బిడ్డ తల్లిగా సూచిస్తే,

రాము తల్లి అని కూడా అంటారు. ఆ విధంగా భారతీయ సమాజంలో పాశ్చాత్య సమాజానికి భిన్నమైన విశిష్ట లక్షణాన్ని ఆయన వెలుగులోకి తెచ్చాడు.

ఇది మనకు ఒక తాళం చెవిని ఇస్తుంది- స్త్రీ కి పురుషుడికి సహజమైన, సహజమైన ఆలోచన ఎలా ఉండాలి. ఒక పురుషుడు, ఒక స్త్రీని చూసినప్పుడు, అతని మానసిక స్థితి లో ఒక స్థాయి శుద్ధీకరణ ఉంటే, అతనికి ఏదో ఒక మానవ సంబంధం గురించి ఆలోచన రావాలి. ఒక మనిషికి, మరో మనిషికి మధ్య మానవ సంబంధం ఉంది కాబట్టి ఏదో ఒక రకమైన మానవ సంబంధాల ఆధారంగా ఆలోచన ఒక్కటే ఉండాలి. కాబట్టి పురుషుడు స్త్రీ కి ఒక సోదరుడు, ఒక బంధువు, మేనల్లుడు, మేనమామ, తండ్రి లేదా భర్త మరియు స్త్రీ ఒక పురుషుడు, ఒక సోదరి, ఒక బంధువు, అత్త, మేనకోడలు లేదా ఒక తల్లి. కానీ, మనసులో కి వచ్చే మొదటి విషయం ఏమిటంటే: "నేను పురుషుడిని, ఇక్కడ స్త్రీని" అని, ఆ వ్యక్తి యొక్క మేకప్ లేదా పెంపకంలో ప్రాథమికంగా ఏదో తప్పు ఉంది. ఒక స్త్రీ ఒక పురుషుడిని చూసి , "ఇక్కడ ఒక మగవాడు, ఇక్కడ పురుషుడు" అని చెబితే, ఆ స్త్రీ, మరో లింగం గురించి మాత్రమే ఆలోచిస్తుంటే, అది ఏదో లోపించినది, ఆ చైతన్యంలో తప్పు, సరైనది అని అర్థం.

ఈ దోషాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని, దృక్పథంలో, దృక్పథంలో, భావనలో, భావానికలో ఈ దోషానికి ఏ విధమైన అటామీ ఉంది? ఈ తప్పు యొక్క అనాటోమీ అనేది వ్యక్తిత్వం యొక్క శారీరక స్థాయిపై వ్యామోహం.

ఒక వ్యక్తి ఒక భౌతిక, జీవజీవి, అతను ఒక మానసిక, మేధో, మానసిక జీవి. ఆయన కూడా ఒక ప్రాణాధారుడు, భౌతిక, మానసిక మాత్రమే కాదు. ఆకలి, దప్పిక, వేడి, చలి వంటి భావన ఉన్న ప్రాణిక్ స్థాయి ఆయనకు ఉంది. మానసిక స్థాయిలో ఒక వ్యక్తి ఉన్నాడు.ఈ మానసిక స్థాయిలో ఒక యాదృచ్ఛిక, అనియంత్రిత భాగం ఉంటుంది. అది నిరంతరం గా ఆలోచనలు, జ్ఞాపకశక్తి, ఊహాశక్తి, మనోభావాలు, భావోద్వేగాలు, వైఖరులు, మనోస్థితులు, ఏ మాత్రం నియంత్రణ లేని, యాదృచ్ఛికంగా ఉంటుంది. అంతర్మగాము లోని ఒక భాగాన్ని (అంతర్జీవి) ఉద్దేశపూర్వకంగా చేసే అభ్యాసం మరొక భాగం. ఆ ఉద్దేశపూర్వకమైన అభ్యాసం, మీరు గ్రహించే వాటిమధ్య ఉన్న తేడాను గ్రహించడం, గ్రహించడం, వివక్షత వంటి వాటి రూపంలో ఉండడం. అందువల్ల, ఇది ఒక స్పెషలైజ్డ్ పనితీరు, ఇది ఒక ప్రత్యేక మైన ఫంక్షన్, ఇది

సాధారణంగా ఉద్దేశ్యపూర్వకంగా ప్రారంభించబడుతుంది మరియు నిర్వహించబడుతుంది. దీనిని ఒక ప్రత్యేక పద్ధతిలో వివేచన, వివేచన, విచారణ, ప్రతిఫలించడం, గ్రహించడం అనే మేధో ప్రక్రియ అంటారు. ఇదే ఉన్నత ప్రకృతి (ప్రకృతి), బుద్ధి (బుద్ధి). ఇద్దరూ కలిసి మీ లోని మానసిక స్థాయిని తీర్చిదిద్దడానికి వెళ్తారు. ఆ తర్వాత బుద్ధిలో శుద్ధమైన ఉన్నత స్థాయి మనిషి గా ఏది అనుమతించబడదో, ఏది అనుమతించబడదో అవగాహన గా పనిచేస్తుంది.

"నాకు గొప్ప నేపథ్యం ఉంది. నేను ఒక సంస్కృతిని వారసత్వంగా పొందిన. నేను ఒంటరి ని కాదు. గతంతో నాకు సంబంధం ఉంది. గతకాలపు సంపూర్ణత గురించి నాలో ఏదో ఉంది- వారి ఆదర్శాలు, వారి అభిప్రాయాలు, వారి దృక్పథాలు, వారి మట్టుకు, చెడుల భావనలు. కాబట్టి ఇవన్నీ నాలో పనిచేస్తున్నాయి." కాబట్టి ప్రతి ఒక్కరూ అందమైనది ఏది, ఏది వికారమైనది, ఏది ఉదాత్తమైనది, ఏది అగౌరవమైనది, ఏది సరైనది, ఏది సరైనది, ఏది తప్పు, ఏమి చేయాలి, ఏమి చేయాలి, ఏమి చేయరాదో అనే ఒక అవగాహన తో వస్తారు. ఈ భావనను సరైన, సరైన, సరైన భావన అని అంటారు. మన లోని మేధోస్థాయి కంటే ఇది ఒక గొప్ప ఆపరేషన్. ఈ వ్యక్తి నీతిమంతుడు, నీతిమంతుడు.

మీ చేతనలో ఒక రకమైన శుద్ధీకరణ వచ్చి, ఆ శుద్ధీకరణ మీ నైతిక స్థాయి, నైతిక వ్యక్తిత్వంతో మిమ్మల్ని మీరు గుర్తించుకునే స్థితిలో కి వస్తుంది. అప్పుడు మీ జీవితం మొత్తం వేరే విధంగా ఉంటుంది. అయితే, మీ లోలోపల చైతన్యంలో ఒక ఆవశ్యకమైన మొరటు తనం ఉంటే, అది మీ మానవ వ్యక్తిత్వంయొక్క అత్యంత స్థూల మైన భావనను - భౌతిక, జీవ, శరీర భావనలతో తనను తాను గుర్తించుకుంటే, అప్పుడు మొత్తం మానవ చర్య భౌతిక, జీవ స్థాయిపై మాత్రమే పడుతుంది. యాదృచ్ఛికంగా, మొదటి మరియు అన్నింటికంటే ముందు జీవస్థాయి తనను తాను అనుభూతి చెందు, తనను తాను ప్రదర్శించుకుంటుంది మరియు వ్యక్తీకరించుకుంటుంది మరియు ఈ విధంగా ఒక భౌతిక జీవిగా మరియు ఒక నిర్దిష్ట లైంగిక అర్హత తో మాత్రమే చూస్తుంది.

"నేను ఈ శరీరాన్ని, ఈ భౌతిక శరీరాన్ని, భౌతిక యంత్రాంగాలను", కాబట్టి ఈ ఎరుకలో వేళ్ళూనుకొని, ప్రధానంగా ఈ చైతన్యంలో వేళ్ళూనుకొని, సహజంగా, ఈ భావనమీద ఉన్న ఇతర జీవులగురించి కూడా అదే స్థాయిలో ఆలోచిస్తావు. ఎవరైనా మీ ముందు కనిపిస్తే, అది

మీ ముందు కనిపించే భౌతిక శరీరం, మరియు దానికి మీ ప్రతిచర్య కూడా జీవసంబంధ జంతువు ప్రతిచర్య. అప్పుడు సహజంగానే అది భౌతిక స్థాయిలో నే సమస్య సృష్టిస్తుంది.

కాబట్టి చైతన్యాన్ని శుద్ధి చేసుకోవాలి. క్రమంగా మీరు జారిపోయేవిధంగా మిమ్మల్ని మీరు విద్యావంతులు చేసుకోవాలి- ఒక వ్యక్తి ఒక స్లిప్పర్ ను పోగొట్టుకొని, కొత్తదానిని ధరిస్తుంది- పాత శేషాన్ని కదిలించాలి. వేల సంవత్సరాల క్రితం ఒక రకమైన మానవ జాతి ఉంది. మేధోవికాసం, మానసిక వికాసం, పరిణామం, ఆధ్యాత్మిక వికాసం లేదు. కనుక ఈ జీవులు కేవలం జంతువులు జీవించినట్లే నూటికి నూరుశాతం శరీర చేతన స్థితిలో నే జీవించాయి. చైతన్యానికి జంతుస్థాయి శరీరంతో పూర్తిగా గుర్తించబడుతుంది. మనిషి చైతన్యం ప్రధానంగా జంతు చైతన్య స్థాయిపై ఉంటే, ఆధ్యాత్మిక పరిణామానికి దూరంగా ఉన్నాడు, యోగా, సాధన, సమాధి, సూపర్-చేతన లేదా పారవశ్యం గురించి మాట్లాడటం మాత్రమే. చాలా ఆలోచనలు అంటే మాటలు. ఈ ఆలోచనల గురించి మీరు మాట్లాడగలరు. కానీ, మీరు ఎల్లప్పుడూ స్థూల భౌతిక అవగాహన యొక్క వల మరియు చుట్టల్లో చిక్కుకుపోయి ఉంటే, మరియు భౌతిక విషయాల బాహ్య ప్రపంచం పై మీ మొత్తం ప్రతిచర్య కూడా భౌతిక జీవ శాస్త్ర స్థాయిలో ఉంటుంది, అప్పుడు మీరు చాలా స్పేడ్-వర్క్ చేయాల్సి ఉంటుంది.

దిగువ భాగంలో నిర్జమైన ప్రధాన విధి, మురుగు నీరు, ప్రక్షాళన, తొలగింపు. అది వారి విధి. కాని ఈ పని నిర్దుష్టమైన స్థానాన్ని ఇవ్వక పోయినట్లయితే, ఏదో ఒక ప్రత్యేక విధి నిఅతిశయోక్చటం, అన్ని నిష్పత్తిలో ఊదరగొట్టడం, మరియు ఈ తప్పుడు ఎగ్జిమినేషన్ ఇన్ స్ట్రుమెంట్ యొక్క ఈ తప్పుడు అతిశయోక్తి భావనపై మనస్సు కుదువ పెట్టబడి, అప్పుడు ఇది సమస్యలకు కారణమవుతుంది.

విశ్వమేధస్సు శక్తి, దాని యొక్క ప్రస్ఫుటం ప్రకృతి (ప్రకృతి) అన్ని ప్రాణులలో ఒక యంత్రాంగాన్ని నిర్మించాయి. ఈ సూత్రం ఏ మాత్రం వ్యక్తపరచబడని కాలం, అసలు పనిచేయని కాలం. శిశువులో, శిశువులో అది అసలు లేదు. దాని జీవసుఖాల్లో అది పూర్తిగా నిర్వీర్యమైపోతుంది. పిల్లలకు పెద్దవారి కంటే తక్కువ శరీర స్పృహ ఉంటుంది, అందువల్ల ఒక విధంగా మనం వారి కంటే స్థూలమైన వాళ్లం. కాబట్టి ఈ అంతర్గత మూలకానికి, ఈ లైంగిక తకు సంబంధించిన ఈ అంతర్భావనకు అసలు అనుభూతి చెందని ఒక ప్రత్యేక మైన కాలం

ఉంది. కానీ ఆ తర్వాత ఒక నిర్దిష్ట వయసులో, క్రమంగా వివిధ రకాలుగా వ్యక్తమవడాన్ని ప్రారంభించటం మొదలు పెడతారు. మొదట భౌతిక మార్గాల్లో. రకరకాల లక్షణాలు కనిపిస్తాయి- చిన్న చిన్న మీసాలు వస్తాయి, గొంతు లో గొంతు లో చిన్న చిన్న గాట్లు కనిపిస్తాయి, శరీరంలో కొన్ని వింత అనుభూతుల ు అస్పష్టంగా కనిపిస్తాయి. ఇవి రజస్వల కు ముందు మార్పులు. ఇది క్రమంగా ఆ జీవి యుక్తవయస్సుకు ముందే కౌమారదశలోకి వెళ్ళే కాలం. ఇది మనిషి జీవితంలో అత్యంత సున్నితమైన భాగం, మరియు అప్పుడు వ్యక్తి తెలివైన మార్గదర్శకత్వం, మంచి వాతావరణం, సరైన రకం సహవాసం, ఆలోచనలు మరియు పర్యావరణం అవసరం. దురదృష్టవశాత్తు ఈ ఆధునిక ప్రపంచంలో, ప్రతిదీ అసంగతమైనది, హానికరమైనది మరియు అవాంఛనీయమైనది, నేటి సమాజం యొక్క బాహ్య వాతావరణం మరియు వాతావరణం.

మన ప్రాచీనులు ఈ విషయంలో విరుద్ధమైన విషయం గా చూడటానికీ వెళ్ళారు. ఎదుగుతున్న వ్యక్తి చుట్టూ సహాయక, ఉన్నత, ఆదర్శవంతమైన పరిసరాలు ఉండాలని వారు కోరుకున్నారు. ఇందుకోసం వారు ఈ కాలంలో ఒక రకమైన జీవన విధానాన్ని రూపొందించి, దానికి అత్యంత ప్రాముఖ్యతను ఇచ్చారు- బ్రహ్మచర్య ఆశ్రమం. ఈ మొదటి పాదంలో అతను కుటుంబం నుంచి, నగరం నుంచి, అన్ని రకాల ప్రలోభాలనుంచి, ఆకర్షణీయమైన విషయాల నుంచి పంపబడుతుంది. ప్రకృతి వాతావరణాన్ని పెంపొందించే, ఉదయపు ప్రకృతి అందాలను, మృదువైన గాలి, పక్షుల కిలకిలరావాలతో, కాలుష్యరహిత మైన గాలిని పీల్చి, స్వచ్ఛమైన నీటిని తాగుతూ, ప్రకృతి సిద్ధమైన వృక్షజాతులతో నిండిఉన్న ప్రకృతి సిద్ధమైన వాతావరణాన్ని అతడు ఉదయపు వేళలో మేల్కొని ఉన్నాడు. ఒక ఋషి, అతని భార్య, శాస్త్రాలు బాగా నేర్చుకుని, ఆదర్శవంతమైన, మితమైన, స్వీయ నియంత్రణ, మంచి నడవడిక, ఉదాత్తమైన స్వభావం, స్వచ్ఛత తో కూడిన జీవితాన్ని గడిపేందుకు ఒక ఋషి ని ఒక గురుకులానికి పంపబడుతుంది. ఆదర్శవంతమైన రోజువారీ దినచర్యఉన్న కుటుంబంలో వీరు నివసిస్తారు. ఆ జన్మకు సరైన పునాది. అలాంటి అద్భుతమైన వాతావరణంలో విద్యార్థులు ఎంతో మంది ఉన్నారు. ఆదర్శ వంతమైన వ్యక్తులుగా మారారు. వారు ఒక విధమైన స్వచ్ఛతతో ప్రకాశించారు. వారి బలమైన, దృఢమైన అవయవాలు మరియు బాగా ఏర్పడిన శరీరాలు కలిగి ఉన్నారు. వారు ప్రారంభ రైజర్స్, వారి వ్యాయామాలు మరియు వనప్రవాహంలో స్నానం

చేశారు. వారు అన్ని రకాల సేవల్ని చేశారు. గురువుగారికి వంటచెరకు, వంటచెరకు, గడ్డి కోసేవారు, గురువుగారి గోశాలకు ఆకులు పోగుచేసి, ఆవులను పొలాల్లో పనిచేస్తున్నారు. అదే సమయంలో ఉదయం రెండు మూడు గంటలు, మధ్యాహ్నం రెండు, మూడు గంటలు, ఆ తర్వాత రాత్రి సత్సంగ ాలు చదివేవారు. ఆ విధంగా వారు అన్ని రకాల అప్రహప్రభావాల నుండి పూర్తిగా రక్షించబడారు.

అందువల్ల, ప్రతికూల పరిస్థితులతో, ప్రాథమిక తరగతిలో కూడా విద్యార్థి పోరాడాల్సిన ఆధునిక వాతావరణానికి ఇది నూటికి నూరు శాతం వ్యతిరేకమైనది. వారి చుట్టూ ఉన్న ప్రతి వస్తువు- ప్రజలు, దృశ్యాలు, శబ్దాలు, వాతావరణం, కలుషిత వాతావరణం, చెడు సాంగత్యం- అన్నీ ప్రతికూలం. కాబట్టి ఇది ఒక ఉన్నత పని! కాబట్టి, ఇంటి పైనుంచి కేకలు వేయడం, బ్రహ్మచర్యం, ఆత్మనిగ్రహం, మిత, శుద్ధ మైన ఆలోచనలు, స్వచ్ఛమైన మాటలు, స్వచ్ఛమైన సాంగత్యం- ఆలోచనల్లో స్వచ్ఛత, మాట, చేతల వంటి గొప్ప సందేశాన్ని ప్రకటించడం, చదవవలసిన స్వచ్ఛమైన సాహిత్యం- నీచంగా, పసుపు రంగు సాహిత్యం, నీలి చిత్రాలు, అడ్వర్టైజ్ మెంట్ బోర్డులు, ఏ ఒక్క దాన్ని తాకకుండా, అర మైలు దూరం నుంచి, చాలా, చాలా రాజీధోరణిగల వ్యక్తుల లేదా పిస్టల్ తో కూడిన ఒక వ్యక్తి ఇతరులపై కాల్పులు. ఇవన్నీ కూడా ఒక తప్పు రకమైన అంతర్గత పరిణామాన్ని తెచ్చిపెడుతుంది.

మానవ మనస్సు ఒక అద్భుతమైన కెమెరా, అది ఏది చూసినా, అది పడుతుంది. ఇది సూపర్ కంప్యూటర్ లాంటిది. మీరు డేటాలో ఫీడ్ చేయాల్సిన అవసరం లేదు, ఇది దానంతట అదే ఫీడ్ అవుతుంది. ఈ ప్రపంచం దాని మూలం మరియు ఈ మానవ కంప్యూటర్ ఆశ్లీలా (మురికి) తో నిండి పోతుంది, వ్యక్తి ఉంచిన వాతావరణం కారణంగా ఇది చెత్త డబ్బాగా మారుతుంది. కాబట్టి, సరైన ఆదేశాలు ఇవ్వవలసిన అవసరం ఎంత ఎక్కువగా ఉంది- వారు కళ్ళు తెరిచి, వారు ఏమి మూసివేయాలో వారికి తెలిసేలా చేయడం; వినకూడని వింటిని; చూడకూడని కన్నులు న్నవి ఈ వాతావరణం మధ్యకు ఎలా వెళ్ళాలి, అదే గొప్ప పాఠం.

కాబట్టి, మీ చేతన యొక్క స్థాయిని బట్టి మీ చైతన్యాన్ని తిరిగి చైతన్యవంతంగా పునఃనిర్మించాల్సిన అవసరం ఉంది, ఎందుకంటే మీరు మిమ్మల్ని మీరు అనుసంధానం చేసుకొని, ఇతర వ్యక్తులు మరియు వస్తువుల పట్ల మరియు విశ్వంలో మీ వెలుపల ఉన్న

వ్యక్తుల పట్ల మరియు మీ వెలుపల ఉండే జీవుల పట్ల మీ దృక్పథాన్ని పెంపొందించుకుంటారు. ఈ విశ్వంలో నివసిస్తున్న వ్యక్తి వి. మిమ్మల్ని మీరు వేరు చేయడానికి ప్రయత్నించలేరు. మిమ్మల్ని మీరు కత్తిరించుకోవడానికి ప్రయత్నించలేరు. ఒక దానితో మరొకటి మార్పులు చోటు చేసుకోవలసి ఉంటుంది, లేనిపక్షంలో మీరు అంతర్గత అస్వస్థతను అభివృద్ధి చేస్తారు. మీరు నాడీ మరియు స్వీయ కేంద్రిత అవుతారు. అది కూడా ఆరోగ్యకరమైన విషయం కాదు. ఆ విషయాన్ని నివారించాలి. మానవ సంభోగం లో సాధారణ మైన మానవ సంపర్కం ఉండాలి మరియు అదే సమయంలో అది ఒక దృఢమైన ఆరోగ్యకరమైన ప్రాతిపదికపై ఉండాలి. అటువంటి దృఢమైన, ఆరోగ్యవంతమైన ప్రాతిపదిక మీ స్వంత చేతన స్థాయి ఆధారంగా మాత్రమే వస్తుంది.

మీ చేతన స్థాయి పూర్తిగా స్థూలమైన, అజ్ఞాన, శరీర ాధారిత చైతన్యం, శారీరక చైతన్యం, మీరు సమస్యల్లో కి వెళుతున్నట్లయితే, మీరు ఇతరుల నుంచి అటువంటి స్పందనను మాత్రమే మీరు పొందగలుగుతారు. ఇతరులను మీరు చూస్తారు, ఇతరులను అర్థం చేసుకుంటారు, మిమ్మల్ని మీరు గురించి ఈ స్థూల జీవశాస్త్ర భావనపై మాత్రమే ఇతరులతో సంబంధం కలిగి ఉంటారు. దీనిని మార్చాలంటే మీ చైతన్య స్థాయిని ఉన్నత స్థాయికి పెంచాలి. "నేను ఆధ్యాత్మిక జీవిని, లేదా నేను కనీసం మానసిక-మేధో యంత్రానికి భౌతిక శరీరం కలిగి ఉన్నాను- కానీ మనస్సు మరియు బుద్ధి గల భౌతిక శరీరం కాదు."

మీ గురించి మీ గురించి మీకు న్న అవగాహన, మీ గురించి మీ స్వంత ఆలోచన, మీ గురించి మీరు పూర్తిగా అవగాహన కలిగి ఉండాలి. అన్ని సాధనలకు ఆధారమైన బ్రహ్మచర్యంలో విజయం సాధించడానికి అదే కీలకం. మీరు స్థూల జీవ, భౌతిక శరీరం, మీ మొత్తం విధానం, బాహ్య భౌతిక ప్రపంచంతో మీ మొత్తం సంబంధం ఈ తలంపై ఉంటుంది, మరియు దాని ఫలితం మీపై ఎలా ఉంటుందో మీరు ఊహించవచ్చు. ప్రతి మనిషి కూడా మీకు స్థూల జీవ భౌతిక శరీరం మాత్రమే. ఈ సంబంధం మిమ్మల్ని రాత్రింబవలూ పీడిస్తుంది. ఈ భౌతిక చైతన్యంతో మాత్రమే మీరు ఆస్వికులుగా ఉంటారు. వివిధ పరికరాలతో, మీరు ఈ స్థాయి నుండి మిమ్మల్ని మీరు ఎదుర్కొనంత వరకు, ఎన్ని చదివినా, ఎన్ని సత్సంగాలు చేసినా, మిమ్మల్ని మీరు మరేదో అని ఊహించుకుంటూ, ఏ విధంగానైనా మీకు సహాయం చేయగలుగుతారు. మీరు కీని తిప్పాలి మరియు హటాత్తుగా లెవల్ ని పెంచాల్సి ఉంటుంది.

ఈ స్థాయిని అధిగమిన తరువాత, బ్రహ్మచర్యం యొక్క మొత్తం అంశం ఒక కొత్త దిశను తీసుకుంటుంది. అప్పుడు పరిస్థితులు వేరే స్థాయిలో పరిష్కరించబడాలి.

సమస్త మైన సర్వాశలకు మూలకారణం శరీర చైతన్యం. కాబట్టి, మీరు శరీర చైతన్యం లేకుండా ఉండాలనుకుంటే మీ శరీర స్థాయితో మొదలు పెడతారు. బ్రహ్మచర్యం లో వేళ్ళూనుకుని ఉండండి. బ్రహ్మచర్యం అంటే మీ ఇంద్రియాలు, ఆత్మనిగ్రహం, ఆత్మనిగ్రహం, సమస్తం- ఆహార శుద్దత, సహవాసం, పఠన స్వచ్ఛత, ఆలోచనల లోపము, మీ మనస్సులో ఆత్మనిగ్రహం (నిర్నిరోధం) కలిగి ఉండటం అనే భావన. ప్రతికూల మైన ఆలోచనలు వస్తే వెంటనే దాన్ని బయటకు తోయాల్సి ఉంటుంది. ఒక్క క్షణం కూడా వదలకూడదు, స్ప్లిట్ సెకండ్ కూడా ఉండకూడదు. ఆ విధమైన స్వీయ నిగ్రహం, సంస్కార (ముద్ర) ను పెంపొందించుకోవాలి, మీ అంతఃకరణం (అంతర్యామి)లో సృష్టించాలి.

ఒక ప్రత్యేక క్లబ్ లేదా రెస్టారెంట్ లోనికి ప్రవేశించడానికి అవాంఛనీయ వ్యక్తి ప్రయత్నించినట్లయితే, తలుపు వద్ద బౌన్సర్లు అని పిలవబడే వ్యక్తులు ఉంటారు, వారు అతడిని పట్టుకొని, అతడిని పైకి లేపడం మరియు డోర్ నుంచి బయటకు విసిరేస్తారు. అతను గేట్-క్రాష్ మరియు లోపలికి వెళ్ళలేడు. కాబట్టి మీరు మీ స్వంత సైకలాజికల్, నైతిక బౌన్సర్లు అన్ని స్థూల గేట్-క్రాసర్లు తప్పుడు ఆలోచనల రూపంలో మీ లో ఉండాలి. అదే విధంగా, పుదినాలోనూ, అత్యాధునిక ఫ్యాక్టరీల్లోనూ యంత్రాలు న్నాయి. అక్కడ ఎగుమతి మార్కెట్ కోసం పండ్లు, గింజలు ఎంచుకుంటాయి. అవి కన్వేయర్ బెల్ట్ పైకి వెళ్లి వివిధ పరిమాణాలు వేరు చేయబడతాయి. చెడ్డ నాణ్యత కలిగిన ఏదైనా తొలగించబడుతుంది మరియు అత్యుత్తమైనది మాత్రమే ఉంచబడుతుంది.

అదే విధంగా మీ మనస్సులో ఒక ఉపకరణం సృష్టించబడాలి, ఇందులో మీ ఆధ్యాత్మిక లేదా నైతిక ఆదర్శానికి విరుద్ధంగా, మీ ఆధ్యాత్మిక లేదా నైతిక ఆదర్శానికి విరుద్ధంగా, స్వయంచాలకంగా తొలగించబడుతుంది, త్రోసివేయబడుతుంది. ఇవన్నీ మీ చైతన్యాన్ని ఉన్నతం చేయడానికి చేసే పద్ధతులు.

బ్రహ్మచర్యం సంపూర్ణ మైన శుద్ధత్వం- సంపూర్ణ మైన దృక్కోణం, విషయాలను, వ్యక్తులను, అనుభవాలను, మరియు అన్ని విషయాలకంటే, మిమ్మల్ని మీరు చూడగల సంపూర్ణ మరియు భిన్నమైన దృక్కోణం. చివరికి ఇతరులు మీ అంతట మీరే. మొదటి మార్పు మీలో రావాలి, ఆ తర్వాత ఆ మార్పు కూడా ఇతరులలో రావడం మొదలవుతుంది.

గురుదేవ్ బ్రహ్మచర్యం గురించి బోధించిన ఒక జ్ఞాని లో, "దృష్టి కోణాన్ని మార్చండి. అది మనోవైజ్ఞానిక విషయం- దృష్టి కోణం మార్పు. మీ దృక్కోణంలో మార్పు మీ గ్రహణశక్తిలో, మీ స్పందనలలో ఒక సంపూర్ణ విప్లవాన్ని ఎలా తీసుకురాగలదో ఆయన అనేక అందమైన ఉదాహరణలు ఇచ్చారు. ఎప్పుడైతే గ్రహణశక్తి లో మార్పు వస్తుంది, మీ గ్రహణశక్తి కూడా భిన్నంగా ఉంటుంది, అది మునుపటి ది కాదు.

మనం ఒక గొప్ప నూతన జీవితాన్ని పూర్తి మార్చి, మన గురించి పూర్తిగా అవగాహన తో, స్థూల శరీరం మరియు దాని భాగాల తో చైతన్యాన్ని పైకి లేపుతూ, లోపల ఒక గొప్ప వెలుగు ఉన్న చోట, లోపల గొప్ప వెలుగు ఉంటుంది మరియు మన నిజమైన ఆధ్యాత్మిక గుర్తింపు గురించి ఒక పునరుజ్జీవం తో ప్రకాశిస్తాము- నేను హిందువుని. , నేను ఒక భారతీయుని. నేను గొప్ప నైతిక సంప్రదాయం, నైతిక వారసత్వం యొక్క ఒక వారసాన్ని. ఈ వారసత్వానికి సజీవ ప్రతిరూపంగా నేను ఉండాలి. నన్ను నేను ధర్మానికి ఒక వ్యక్తిగా చేసుకోవాలి. జీవితపు, జీవన విధానం గురించి ఈ గొప్ప నీతి దృక్పథానికి నేను ఒక ఛానల్ గా మారవలసి ఉంది.

గతంలో మీరు పొందిన గొప్ప వారసత్వంగా మీరు పొందిన జ్ఞానం ఉపయోగించుకోవడానికి దేవుడు మిమ్మల్ని ఆశీర్వదించండి. ఈ మహోన్నతమైన, ఉదాత్తమైన కర్తవ్యాన్ని పరిపూర్ణంగా పరిపూర్ణం చేయడానికి మీఅందరితో నా ప్రార్థనలు.

బ్రహ్మచర్యం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు

బ్రహ్మచర్యం అనేది ఒక మాయా పదం, జీవితంలోని అన్ని రకాల జీవితంలో విజయానికి కీలకం. ఇది ఒక వ్యక్తి యొక్క ఆలోచనలు, వాక్కు మరియు కార్యకలాపాల ద్వారా ప్రకాశించే ఒక ప్రకాశాన్ని కలిగి ఉంటుంది. అది తేజస్ మరియు ఓజాలు. అది పరాశక్తి, భగవతి, పరమాత్మలో స్వయంగా తానే. అది చైతన్యవంతమైన దివ్యత్వం, అది చలనంలో ఉన్న

దేవుడు. ఇది భగవంతుని యొక్క విభూతి. ఈ విశ్వములో భగవంతుడు బ్రహ్మ, విష్ణు, మహేశ్వరుడు అని ఈ విశ్వప్రక్రియలో ప్రస్ఫుటం గా ఉన్నాడు. మానవ సమాజంలో ప్రతి సంవత్సరం నవరాత్రులలో తొమ్మిది రాత్రులలో మనం ఆరాధకమైన పార్వతి, లక్ష్మి, సరస్వతి రూపాల్లో మానవ సమాజంలో ఉన్నాడు. అదే బ్రహ్మ, విష్ణు, మహేశ్వరుల వలె వ్యక్తమైన ఈ విశ్వాత్మ, ఈ విశ్వాత్మలో సరస్వతీదేవిగా ప్రవర్తిస్తుంది. అదే లక్ష్మి, పార్వతి లు మూలధర చక్రంవద్ద ఉన్న కుండలినీ శక్తి గా మన లోనే నివసిస్తున్నారు. ఇది వెన్నెముక చక్రంలో ఉన్న ఆరు కేంద్రాల మధ్య, ఏడవ మధ్యభాగంలో, 1000 పీటల తామర శిరస్సులో ఉన్న తామర (ఈ మానసిక శరీరం లోపల ఉన్న ప్రదేశం) తలకి భౌతిక కిరీటం). కుండలినీ శక్తి లోని అన్ని అంశాలలో అత్యంత ముఖ్యమైనది శక్తి, సృజనాత్మక శక్తి, సృజనాత్మక శక్తి. కాబట్టి, సృష్టి శక్తి దేవుడు చలనంలో ఉందని చెప్పబడింది. అది దివ్య విభూతి. ఇది పరాశక్తి యొక్క వ్యక్తీకరణ. ఈ స్థూల మైన భౌతిక శక్తిని ఒక సూక్ష్మమైన మానసిక, మేధో శక్తిగా, సూక్ష్మంగా, సూక్ష్మంగా, సూక్ష్మంగా, సూక్ష్మంగా, సూక్ష్మంగా, సూక్ష్మంగా, సూక్ష్మంగా, సూక్ష్మంగా, సూక్ష్మంగా మార్చే, సుప్తచేతనావస్థకు దారితీసే మంచి ఆలోచనలు, ధ్యానం వంటి వాటిని కేంద్రీకరించే శక్తిగా, ఒక శుద్ధ ఆధ్యాత్మిక శక్తిగా, ఆత్మను సంరక్షించడానికి, వాటిని పరిరక్షించడానికి, పరివర్తన చెందడానికి, మార్పుకు తీర్మానించడం, ఒక వ్యక్తి జ్ఞానంతో కూడిన ఆధ్యాత్మిక శక్తిగా ప్రకాశించే ఒక స్వచ్ఛమైన ఆధ్యాత్మిక శక్తిగా ఉండాలి. ఇవన్నీ కూడా మనిషికి శక్తి. గొప్ప మేధావి, మేధావుల్లో చాలామంది గొప్ప వ్యక్తిత్వం, ఆత్మనిగ్రహం, ఏకాగ్రత కలిగిన వారు- వివేకానంద, దయానంద సరస్వతి, మహాత్మా గాంధీ.

"సమ్యం!" (నియంత్రణ) ఉపనిషద్లు అంటున్నారు. అనియంత్రితుడు సూక్ష్మమైన దానిని గ్రహించడం కష్టం. ఇది బలహీనులకు, బలహీనులకు కాదు. అందువల్ల స్వామి వివేకానంద తన శక్తిపై చాలా నొక్కి చెప్పారు.అంతర్గత మానసిక బలం, శీలబలం, ఆత్మనిగ్రహం, శరీరం, మనస్సు బలం.

ఈ జీవితపు స్వచ్ఛతకు, ఆలోచనలకీ, ఊహకీ, కర్మలకు, బ్రహ్మచర్యానికి మూలాధారం. ఒక వ్యక్తి ఉన్నతమైన వ్యక్తిత్వం కలిగి ఉంటే, ఆ శక్తి అతనికి ఉన్నత స్థాయి మరియు జీవన ప్రమాణం లో పట్టును కల్పిస్తుంది. స్వభావానికి ఆధారం స్వీయ నియంత్రణ. ఆత్మనిగ్రహం యొక్క ఆధారం వివేకంతో జీవించడం, వివేకాన్ని (విచక్షణ) మరియు విచార (విచారణ) తో,

ఒక వ్యక్తి ఎల్లప్పుడూ మంగళకరమైన పరిసరాల మధ్య ఉండేవిధంగా, ఎల్లప్పుడూ తెలివిగా ప్రలోభాలకు దూరంగా ఉండేవిధంగా ఆదేశించడం. "విచక్షణ ే శౌర్యానికి శ్రేష్ఠమైన భాగం" అని వారు చెబుతారు. కాబట్టి, ఎప్పుడు, ఎప్పుడు, ఎలా ధైర్యంగా, బలంగా ఉండాలి, ఎప్పుడు, ఎలా మూర్ఖంగా ఉండాలి, ఎప్పుడు, ఎప్పుడు, ఎలా విర్రమో, ఎప్పుడు, ఎలా విర్రమోచించాలి అనే విషయాలు తెలుసుకోవాలి. "దేవదూతలు ఎక్కడకు వెళ్లుటయందు భయపడునో, మూర్ఖులు పరుగెత్తుకు రాుదురు" అనే సామెత ఉంది. కాబట్టి, విచక్షణ అనేది శౌర్యానికి మంచి భాగం. అటువంటి విచక్షణ, ఆత్మనిగ్రహం, అటువంటి వివేకం తో కూడిన జీవితం, అప్రమత్తత, జాగరూకత, అంతరిక అప్రమత్తత, ఎక్కడకు వెళ్తున్నామో తెలుసుకోవడం, ఆ దిశలో కి వెళితే ఏం జరుగుతుందో తెలుసుకోవడం, సరైన దిశలో పయనించడం, సరైన దిశలో పయనించడం వంటి వాటి వల్ల మాత్రమే ఉత్పన్నమవుతుంది.

అటువంటి జ్ఞాని స్వీయ నియంత్రణకు ఆధారం, చాలా పరిశీలన తరువాత స్వీకరించబడిన జీవితానికి సూత్రాలు. అటువంటి సూత్రాలకు ప్రాతిపదిక ఒక గొప్ప ఆదర్శాన్ని కలిగి ఉండటం. "నేను ఇలా ఉండాలి. నేను అలా, అలా ఉండాలి." గొప్ప ఆదర్శవాదానికి ఆధారం ఏ విజయం సాధించి, ప్రకాశించగలమో. అటువంటి ఆదర్శవాదానికి ఆధారం కాంక్ష. ముందుగా మీరు దానిని కోరుకుంటారు.

విశ్వవిద్యాలయంలో విజయవంతమైన విద్యా వృత్తికి ఆధారం పరీక్షలో అధిక వ్యత్యాసం ఉంది. అధ్యయనం, అధ్యయనం, అధ్యయనం- అర్ధరాత్రి నూనె కాల్చడం, వ్యర్థమైన పనులు చేయకుండా ఉండటం, పనికిమాలిన, హేడోనిస్టిక్ వ్యక్తుల సాంగత్యాన్ని పరిహరించడం, సీరియస్ మైండెడ్ వ్యక్తుల సాంగత్యాన్ని పెంపొందించడం, కొన్ని కొత్త సూత్రాలను, కొత్త పాఠాలను, అనేక హోంవర్క్ లను ప్రొఫెసర్ వివరిస్తున్నప్పుడు తరగతి గదిలో నిశితమైన శ్రద్ధ ను కలిగి ఉండటం. అంటే సంకల్పం అని అర్థం. అటువంటి అధ్యయనం, పాండిత్యం గల దృక్పథం, ఒక వ్యక్తి చదువుపట్ల శ్రద్ధ, విజయం సాధించాలని ఆకాంక్ష, ఒక ఆకాంక్ష: "నాకు పై మార్కులు ఉండాలి, నేను మొదటి వారిలో ఉండాలి." ఈ కోరిక, ఈ కోరిక ఏదో ఒక విధంగా ఉంటుంది. ఇది ఆరోగ్యవంతంగా ఉంటుంది, ఇది సరైనది. ఉత్సాహం, ఉత్సాహం, ఆకాంక్ష లు చాలా ప్రశంసనీయమైనవి. ఇది సానుకూల, సృజనాత్మక, నిర్మాణాత్మక మైన కోరిక. ఆశ ఉండాలి.

అలాంటి కోరిక ఒక అవగాహన నుండి వచ్చింది, అది ప్రయోజనకరమైనది. కేవలం బాహ్య ప్రదర్శన అంటే ఏమిటి, నేను దాని వెంట పరిగెత్తినట్లయితే, నన్ను నేను ఒక మూర్ఖుడుగా చేస్తాను. అన్ని మెరుపులు, బాహ్య తేజస్సు, క్షణికమైన క్షణక్షణము, ఆనందకరమైన అనుభూతి, కొన్ని నాడులు, సిగ్గువిడిచి, ఏ ఇంద్రియ నిగ్రహమైనా, లోతైన ఆలోచన లేకపోవడం, జ్ఞానం, నిస్సారత, ఒక వ్యక్తి యొక్క దివాళా కోరుట.

ఈ కోరిక ే పరమాత్మ ఒక్కడే అని మనకు తెలిసినప్పుడు, మన ఆనందం కోసం మనం చేసే అన్వేషణలో అన్ని కోరికలూ, కోరికలూ నెరవేరుతుంటాయని మనకు తెలుసు. ఆనంద (ఆనందము) అంటే ఈ ప్రపంచంలో నిస్సంకేతంకన్నా మధురమైనది, మరింత మధురమైనది; అందలఅందాలకు సాటిరాని ఈ సత్యంపై ప్రగాఢమైన విశ్వాసం, ఈ జీవిత సత్యంలో, సర్వోన్నతమైన పరమాత్మలో మాత్రమే మీరు అత్యున్నత మైన ఆనందాన్ని పొందగలరనే ప్రగాఢ విశ్వాసం మీకు కలుగుతుంది. ఈ స్పర్శ ఇంద్రియసుఖాలు కేవలం బాధల గర్భాలు మాత్రమే అని మీకు తెలిస్తే, మీరు వాటికి లొంగరు. అటువంటి జ్ఞానం సత్సంగ (జ్ఞానుల సాంగత్యం), గురువాక్య (గురు వాక్కు), స్వధ్యాయ (శాస్త్రాల అధ్యయనం) నుండి వస్తుంది. విజయవంతుడైన స్వధయ్య అక్కడ ప్రగాఢవిశ్వాసం ఉంది.

మీకు లోతైన గురుభక్తి ఉంటే, మీకు ప్రగాఢమైన విశ్వాసం ఉంటే, గురువు బోధనల మాటలపై సంపూర్ణ విశ్వాసం ఉంటే మీరు ఎన్నటికీ తప్పు కాదు. ఇది జీవితానికి సరైన విధానం. కనుక గీతలో ఒక వ్యక్తి తన విశ్వాసం ఏమిటో చెప్పబడింది. "ఆయన దేన్నో నాకు చెప్పండి- ఆయన అంటే ఏమిటో నేను చెబుతాను. ఆయన ఏ కంపెనీలో కొనసాగుతోందో నాకు చెప్పు— ఆ వ్యక్తి ఏమిటో నేను చెబుతాను." ఈ విధంగా మీ విశ్వాసం మరియు దృఢమైన నమ్మకం, మీ చెస్టా లేదా ప్రయత్నం కూడా ఉంటుంది.

కాబట్టి సద్గురువు బోధ, శాస్త్రాలపై, సత్సంగంలో మీరు విన్నది, దాని పట్ల దృఢమైన విశ్వాసం పెంపొందించుకోండి. సత్సంగంలో నిరంతరం వినటం వల్ల, మిమ్మల్ని ఆకర్షించే, ఆకర్షించే, వాస్తవమైన, వాస్తవమైన, వాస్తవమైన, వాస్తవమైన వాటి గురించి, ఆ శూన్యత గురించి మీరు నమ్మండి. మీరు తెలివైనవారు, మీరు తెలివైనవారు, మీరు అప్రమత్తంగా ఉంటారు, మీరు ఆదర్శవాదంతో ఫైర్ అవుతారు, ఒక గొప్ప ఆకాంక్ష, "నేను పరమాత్మను తెలుసుకోవాలి, అది

నా లక్ష్యం కావాలి, తక్కువ కాదు, నేను సర్వోన్నత అనుభవం కంటే తక్కువ దేనినీ ఎంచుకోను. నేను భగవంతుణ్ణి సాక్షాత్కారం కోరుకుంటాను. నాకు ఆత్మ జ్ఞానం కావాలి, నాకు ఆత్మసాక్షాత్కారం కావాలి". ఈ ఆకాంక్ష మీ ముందు ఈ ఆదర్శంతో వచ్చినప్పుడు, అది మిమ్మల్ని ఒక అలక్ష్యం లేని, సూత్రరహిత, శీలం లేని జీవితాన్ని జీవించదు. ఆదర్శవాదం కొన్ని ఉదాత్తమైన, ఉదాత్తమైన సూత్రాలకు కట్టుబడి ఉంటుంది. ఆత్మనిగ్రహం, స్వయం ఆధిపత్యం అనే సూత్రబద్ధ మైన జీవితం. అటువంటి ఆత్మావలోకనమే వ్యక్తిత్వానికి పునాది. బ్రహ్మచర్యానికి మూలమైన పాత్ర ే. బ్రహ్మచర్యమే పరమాత్మకు, పరమాత్మకు ఆధారం. బ్రహ్మచార్యుడు మోక్షానికి ఆధారం. బ్రహ్మచారుడు దివ్యమైన దివ్యమైన జీవితానికి ఆధారం. అటువంటి దివ్య జీవితం గురుదేవ్ యొక్క సువార్తయొక్క హృదయం-ఆయన బోధనలు, మానవాళికి ఆయన సందేశం, ఆయన జ్ఞానబోధలు రాబోయే కాలం వరకు.

God bless you in pondering these fundamental truths about yourself, your life, your character, your conduct, the ideals you have inherited from the past and the sublime way you must make your future by the wise practical way you deal with your present—supported and ennobled by the past. If the present is wisely applied, your future can be a thing of beauty, a joy to you, a joy to others and satisfaction to your own endeavour. May you shine as an ideal human being where everything is in its place, in its right proportion. Our ancients were never kill-joys or cynics. They said enjoy, not for a little time and afterwards become nervous wrecks and go into an asylum or a hospital permanently. But they said enjoy, and live to be a 100 years. One can enjoy and live to be a 100 years only if one is wise and moderate in one's environment, not unwise and immoderate in one's life.

బ్రహ్మచర్యం పై పుస్తకాలు

గురుదేవ్ బ్రహ్మచర్యం పై మొత్తం పుస్తకం రచించారు. ఆధ్యాత్మిక జీవనాన్ని, శీలాన్ని, నీతిని, నైతికతను, శరీరాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని, సంస్కృతిని, భౌతిక సంస్కృతిని, అదే పేరుగల అమరావతి కి చెందిన స్వామి శివానంద, మహారాష్ట్రలోని నాగపూర్ సమీపంలో ప్రచారం చేసిన మరో పవిత్ర వ్యక్తి. బ్రహ్మచర్యం అనే అంశంపై కూడా ఆయన పూర్తి పుస్తకం రాశారు: బ్రహ్మచర్య హేచి జీవన్ (బ్రహ్మచర్యం ఒక్కటే నిజ జీవితం). మరాఠీభాషలో ఇది వ్రాయబడింది మరియు అనేక భాషల్లోకి అనువదించబడింది- కన్నడి, హిందీ, ఇంగ్లిష్.

శ్రీ రామకృష్ణ మిషన్ కు చెందిన స్వామి జగదీశానంద కూడా బ్రహ్మచార్యపై ఒక సంపూర్ణ గ్రంథాన్ని రచించారు: ది క్రియేటివ్ పవర్ ఆఫ్ కాంటిన్స్ అనే శీర్షికతో. తరువాత బాగా ప్రాచుర్యం పొందిన మరొక గురువు, స్కాండినేవియన్ దేశాలను క్రమం తప్పకుండా సందర్శించే వారు, శ్రీ స్వామి నారాయణానంద సరస్వతి, రిషికేష్ లోని డెహ్రాడూన్ రోడ్డులో ఆశ్రమం కలిగి, స్వీయ-ఒకే అంశంపై ఒకటి లేదా రెండు జ్ఞానగ్రంథాలు రచించారు.

బ్రహ్మచార్యప్రాముఖ్యత

By స్వామి చిదానంద

నలుగురు గొప్ప పురుషాహర్తాలు

ప్రతి మనిషి కృషి చేయాల్సిన లక్ష్యాలను మన ప్రాచీనులు నాలుగు గొప్ప విలువలుగా పేర్కొన్నారు. ఈ నాలుగు గొప్ప విలువలను పురుషారథ చతుష్టయఅంటారు. 'పురుషార్థము' అనగా సరియైన శ్రమ లేక శ్రమ. కాబట్టి వారు కృషి కి కూడా అదే పదాన్ని ఇచ్చారు. ఇప్పుడు, ఈ నాలుగు గొప్ప విలువలు ఏమిటి? నీతి, నైతికత అనే విలువకు వారు ప్రాధాన్యం ఇచ్చారు. దీనిని ధర్మమని అంటారు. మీరు ఏమి చేసినా అది చేయాలి, ఏది సరైనది, ఏది సరైనది, ఏది నీతి, నైతికమో, ఏది స్వచ్ఛమో అది. నైతిక, నైతిక నియమాలకు విరుద్ధంగా మీరు ఏ పనీ చేయకూడదు. ఎందుకు? ఎందుకంటే, నైతికత లో మాత్రమే మీ మంచి ఉంది. ఆ విషయంలో మీ అత్యున్నత మైన సంక్షేమం మాత్రమే. మీ ఆలోచనలు, మాటలు, చేతలు నీతి, నీతి గా ఉంటే ఆనందం కలుగుతుంది. అవి మీ క్షేమం కోసం, మంచి కోసం. లేకపోతే, ఈ విశ్వంలో వ్యాపించే ఒక ధర్మశాస్త్రం కారణంగా మీరు చేదుగా ఉండడం వల్ల మీరు కోత కోస్తారు, అది కారణాన, ప్రభావసూత్రంఅని పిలువబడే నియమం. ఈ నియమం ఇలా పేర్కొంది: "ఒక మనుష్యుడు అలా ఆలోచించడం వల్ల ఆయన అవుతాడు". ఈ ధర్మశాస్త్రము కూడా మరొక విధముగా చెప్పబడింది, అనగా " మీరు నాట్లు వేయునట్లు, మీరు కోయుదురు". ఈ కారణ, కర్మల నియమాన్ని కర్మఫల మని కూడా అంటారు. కాబట్టి మీరు నీతియుక్తమైన క్రియలో పాల్గొంటే దాని ఫలితము మంగళకరమైనది, ఆశీర్వాదము. దాని

ఫలితం నీ క్షేమం, నీ ఆనందం. ఈ చట్టాన్ని మీరు నిర్లక్ష్యం చేసినా, నిర్లక్ష్యం చేసినా, ఈ చట్టాన్ని పక్కన పెడితే, మీ చర్యలు సరైనవి కావు, ఏం జరుగుతాయి? మీ లో మీరు ఒక ప్రతిస్పందనను ఆహ్వానిస్తారు, మీ స్వంత మంచికి అనుకూలమైన ప్రతిచర్య, మీ స్వంత శ్రేయస్సుకు అనుకూలమైన ప్రతిచర్య, ఎందుకంటే మీరు దైవపరిపూర్ణత దిశగా నిలకడగా పురోగతి సాధించాల్సి ఉంటుంది, ఇక్కడ మీరు ఇక్కడ పెట్టి, అడ్డంకులు సృష్టించాలి. ఆ గొప్ప లక్ష్యం దిశగా మీ పురోగతిని మీరు నెమ్మదించండి. మీరు మీ స్వంత దు:కాలను సృష్టిస్తుంది. కాబట్టి మానవ ని యొక్క అత్యున్నత మైన సంక్షేమాన్ని, మంచిని దృష్టిలో ఉంచుకొని మన ప్రాచీనులు నైతిక విలువలను అత్యంత విలువైనదిగా ఉంచారు. ఎందుకంటే, ప్రతి దానికి మించి, వ్యక్తిగత ఆత్మ లేదా జీవాత్మ యొక్క గొప్ప ప్రయోజనాన్ని మరియు మంచిని పొందాలని వారు కోరుకున్నారు. మరియు వారు ఇలా అన్నారు: "ఇది. దారిన

కాబట్టి, జీవితంలో నైతిక విలువలకు కట్టుబడి ఉండాలి. నైతిక ప్రమాణాలనుంచి ఎన్నడూ పక్కకు తప్పకండి. అప్పుడు మీరు సంతోషంగా ఉంటారు. మీకు సమస్యలు ఉండవచ్చు. ప్రజలు మిమ్మల్ని ఇబ్బంది పెట్టవచ్చు మరియు మీకు కొన్ని ఇబ్బందులు ఉండవచ్చు; అయినా మీకు ఆనందం ఉంటుంది. లోపల సంతోషం మరియు శాంతి ఉంటుంది. నేను "లోపల" అని చెబుతాను, ఎందుకంటే శారీరక ఇబ్బందులు మరియు మానసిక ఇబ్బందులు మరియు బాధలు ఎప్పుడూ ఉంటాయి. నీ ప్రరాశప్రకారం మీరు బాధపడాలి. కానీ, ప్రస్తుతం మీరు నీతియుక్తమైన కార్యకలాపాన్ని నిమసిస్తే, అది మీకు అపారమైన శక్తిని ఇస్తుంది. పాండవుల ఉదాహరణను తీసుకుందా. వారు ఏ బాధలు, కష్టాలు, కష్టాలు అనుభవించలేదు! అయినప్పటికీ వారు సరైన దాని నుండి వైదొలగలేదని, అందువల్ల అది వారికి ఆంతరిక శక్తిని ఇచ్చిందని ఆ అంతఃతృప్తి, సంతృప్తి కలిగిం చేశారు. వారు ఎన్నడూ విచ్ఛిన్నం కాలేదు. అవి ఎప్పుడూ కూలిపోలేదు. వారిని కదిలించే సామర్థ్యం ఏదీ లేదు. వారు ఎల్లప్పుడూ తమ అభీడనుగుణంగా ఉన్నారు. కనుక ఐదుగురు పాండవులు ధర్మానికి కట్టుబడి ఉండి, ఆంతరిక బలం లేని నూరుమంది కౌరవులను జయించగలిగారు. కాబట్టి ధర్మనిర్బంధాన్ని సమర్థించేవారిని ధర్మం సమర్థిస్తోంది. ధర్మాన్ని నిలబెట్టనివారు పడిపోతారు. కనుక పురుషారథ చతుష్టయలో మొదటి, అత్యంత విలువ మన కార్యకలాపాలన్నింటిలో నైతిక విలువ లేదా నైతిక ప్రమాణం. దీనినే ధర్మమని అంటారు.

ఇప్పుడు రెండో విలువకు వచ్చాం. మీరు శరీరం వచ్చింది, మీరు ఆకలి మరియు దప్పిక పొందారు, మీరు వేడి మరియు చల్లని అనుభూతి. కాబట్టి మీకు ఆహారం కావాలి, మీకు ఆశ్రయం కావాలి, మీకు దుస్తులు కావాలి. మరియు మీరు ఇతర జీవిత అవసరాలు కావలసిన. కాబట్టి, ఈ అన్ని కోసం, మీరు డబ్బు కావలసిన; కాబట్టి, మీరు ఒక ఉద్యోగం లేదా వ్యాపారం లేదా వృత్తి ఉండాలి. ఈ జీవితపు అంశాన్ని ప్రాచీనులు విస్మరించలేదు. "అవును, మీరు ఈ ప్రపంచంలో జీవిస్తున్నారని వాస్తవం నుండి ఉత్పన్నమయ్యే అనివార్య మైన విలువ కూడా" అని వారు చెప్పారు. ఈ విలువను అర్థా అని పిలిచేవారు. అర్థా అంటే డబ్బు, ఆర్థిక విలువ. డబ్బు అనివార్యం; అనేది అవసరం. దాని కోసం కూడా మీరు కృషి చేయాలి. కానీ ధర్మప్రాతిపదికపై, ధర్మప్రాతిపదికపై దాని కోసం మీరు కృషి చేయాలి. మీ జీవనోపాధికోసం మీరు చేసే ప్రయత్నాలు అనైతికం, అనైతికం లేదా అనైతికం కాకూడదు. మీ వృత్తి, వ్యాపార కార్యకలాపాలకు కూడా ధర్మం ప్రాతిపదికకావాలి. మీరు బ్రతకడానికి చేసే ప్రతిపని ధర్మం మీద ఆధారపడి ఉండాలి. ధర్మమే ప్రాతిపదిక కావాలి.

ఆ తర్వాత మూడో విలువ. కుక్క, గాడిద, ఆవు లేదా గేదె ఏదైనా జంతువు- ఆహారం మరియు విశ్రాంతి స్థలం ఉన్నట్లయితే అది సంతృప్తి చెందవచ్చు. కానీ మనిషి అలా కాదు; ఎన్నో కోరికలు, ఎన్నో ఆశయాలు, ఎన్నో ఆశయాలు ఆయనకు లభించాయి. మనిషి లో లోపల ఒక కీలకమైన మానసిక వ్యక్తిత్వం ఉన్న వ్యక్తి. ఎన్నో ఆశలు, ఎన్నో కోరికలు, ఎన్నో ఆశయాలు, పథకాలు, పథకాలు ఆయనకు లభించాయి. కనుక ఈ విలువ కు పురుషాహర్తులకు కూడా స్థానం లభించింది. మానవుని కోరికవలన ఉత్పన్నమైన ఈ ప్రాణాధార విలువకు కూడా ఒక స్థానం కల్పించబడింది. మిగతా జంతువులకు కోరిక లేదు. వారు కేవలం వెళ్ళడానికి కేవలం ఆంతర్గతమైన. వారు కేవలం ఆహారం మరియు పానీయం మరియు ఆశ్రయం మరియు విశ్రాంతి కోరుకుంటారు, అందువలన, వారు ఈ అందించిన ఉంటే తృప్తి ఉంటుంది. కానీ మనిషి తృప్తి పడడు. అతనిలో కోరిక స్వభావం ఉంటుంది. వారు దానిని కామఅని పిలుస్తారు.

ధర్మానికి రెండు రెట్లు ప్రాముఖ్యత

కామఅంటే ఏ రకమైన కోరిక. కానీ, ఇక్కడ కూడా నీతి, నైతిక తకు విరుద్ధంగా వెళ్లే ఏ కోరికనైనా సరే, వాటిని కూడా అలాగే చేయాలి. అది మీ జీవితంలో ఏ స్థానం ఇవ్వరాదు, ఎందుకంటే అది మీ పరిణామక్రమాన్ని ఆపుతుంది, దేవుని చైతన్యం దిశగా మీరు పురోగతి నివారిస్తారు. అటువంటి కోరికలు మీ మనస్సులో మాత్రమే ఉండాలి, ధర్మ ధర్మ ానికి అనుగుణంగా, ధర్మ ధర్మానికి అనుగుణంగా, ధర్మ నియమాలప్రకారం మాత్రమే కోరికలు నెరవేరాలి. కాబట్టి, ధర్మం అనేది మానవులందరి కృషికి పునాది మరియు నిరంతర పునాది. మీ వృత్తి కార్యకలాపాల్లో, వివిధ సామాజిక మరియు ఇతర కార్యకలాపాల్లో కూడా, ధర్మం ఎల్లప్పుడూ మీ వెంట ఉండాలి. ధర్మం ఎల్లప్పుడూ మీ ఆలోచనలను, మాటలను, క్రియలను నింపుకోవాలి. ఈ విధంగా మీ ప్రపంచానికి లేదా మీ బాహ్య ప్రాపంచిక జీవితానికి సంబంధించిన ఆర్థిక విలువ, ముఖ్యమైన విలువ కూడా ధర్మానికి చెందినవే. అప్పుడు అది మిమ్మల్ని సుఖ (సంతోషం) వైపు నడిపిస్తుంది. ఒకవేళ ధర్మం వదిలితే అది మిమ్మల్ని దుఃఖ (దుఃఖం) వైపు నడిపిస్తుంది. ఇది చాలా సరళమైన సత్యం.

బాహ్య తలంపై ఈ అన్ని కార్యకలాపాలు, శ్రమలు నిరంతరం గా ధర్మాన్ని, అర్హతను కలిగి ఉండాలని మరొక ముఖ్య కారణం ఏమిటంటే, అప్పుడు మాత్రమే మీ జీవితం అత్యున్నత మైన, అత్యున్నత మైన విలువ దిశలో పయనిస్తుంది. ఆ అత్యున్నత మైన విలువ ఏమిటి? పరమాత్మసాక్షాత్కారం, ఆత్మజ్ఞానం, ముక్తి, దివ్య పరిపూర్ణత, అత్యున్నత మైన ఆధ్యాత్మిక చైతన్యం, వెలుగు. అదే పరమ విలువ. దానికి మేము మాత్రమే జన్మనిస్తాం. అది మాత్రమే జీవితాన్ని విలువైనదిచేస్తుంది. ఎంత నిస్పృహతో జీవితం గడుపుతున్నా, మీరు ఈ ఒక్క లక్ష్యం కలిగి ఉంటే, మీరు దివ్య చైతన్యాన్ని పొందవలసి ఉంటుంది, మీరు జీవితంలోని అన్ని రకాల విషాలను అధిగమించడానికి మరియు భరించే శక్తిని పొందుతారు. "నేను దివ్యమైన. తాత్కాలికంగా మర్చిపోయాను. నేను దివ్యచేతనను పొందేవరకు నా జీవితం నిండదు, నేను తృప్తిపడను." -ఆ ఒక్క లక్ష్యం మీతోనే ఉంటే, మీకు ఏం జరిగినా, అది ద్వితీయ, అంత ముఖ్యమైనదిగా కనిపిస్తుంది. అయితే, మీ అత్యున్నత లక్ష్యం అన్ని విషయాల్లోఅత్యంత ముఖ్యమైనదిగా కనిపిస్తుంది; అది మీ జీవితం మీద ఆధిపత్యం చెలాయిస్తుంది. ఇది మీకు బలాన్ని మరియు జీవితంలో ఒక నిర్దిష్ట మైన లక్ష్యాన్ని ఇస్తుంది. ఇక నుంచి మీ జీవితం స్వయంనిర్ణయం దిశగా పయనిస్తుంది. ఆ జీవితం దురదృష్టానికి కారణం కాదు. అది

కదలదు. గొప్ప శక్తి, శక్తిని సంపాదించిన తరువాత, జీవితంలోని అన్ని ఎత్తులను అధిగమించి, స్వీయ ఎంపిక చేసుకున్న లక్ష్యం దిశగా ఎంతో అంకితభావంతో ముందుకు సాగడానికి ఇది ఎంతో కృషి చేస్తుంది. కాబట్టి, మీ జీవితం విలువైనది, జీవితానికి లోతైన అర్థాన్ని స్తుంది, అది అత్యంత ఆధ్యాత్మిక లక్ష్యం. లేకపోతే జీవితానికి అర్థం ఏమిటి? కేవలం తినడం, తాగడం, నిద్రపోవడం మరియు ఒక రోజు లో చడం అంటే ఏమిటి? చిన్న చిన్న చిన్న పనులు చేస్తూ, ఒకరోజు చస్తూ? మరణం అందరికీ ముగింపు ను స్తుంది. కానీ జీవితాన్ని సార్థకం చేసేదేమిటి? పుట్టుక, మార్పు, ఎదుగుదల, వృద్ధాప్యం, రోగం, క్షయం మరియు మరణం వంటి ఈ జీవితం ద్వారా మీరు ఈ జీవితాన్ని ఉపయోగించడం ద్వారా అమరత్వాన్ని మరియు మరణాన్ని పొందుతారు. మీరు దివ్య చైతన్యాన్ని పొందవలసి ఉంది. మీరు ఇలా నిశ్చయించుకోవాలి: "నేను మరణరహితుడనై యుండను. నా మరణరహిత స్వభావాన్ని నేను గ్రహిస్తాను. నేను అమరాత్మ, పరమాత్మఅని గ్రహిస్తాను" అని. ఆ లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి మీరు శాయశక్తులా కృషి చేయాలి. ఆ అత్యున్నత విలువ అనేది జీవితపు నిజమైన లోతు, నిజమైన అర్థం మరియు ఒక ఉద్దేశ్యాన్ని అందించే అత్యంత ముఖ్యమైన విలువ. ఇది జీవితాన్ని ముఖ్యమైనదిగా, ముఖ్యమైనదిగా, పవిత్రమైనదిగా, ఉద్దేశ్యవంతంగా చేస్తుంది. అందువల్ల జీవితంలో ఇది అత్యంత ముఖ్యమైన విలువ. ఆ విలువ ఉంటే, జీవితంలోని అన్ని రకాల ఒత్తిడులను, ఒత్తిళ్లను అధిగమించే శక్తి మీకు లభిస్తుంది. ఆ అత్యున్నత విలువకు సంబంధించిధర్మానికి మరింత ప్రాముఖ్యత, మరింత గాఢమైన ప్రాముఖ్యత లభిస్తాయి.

ధర్మం రెండు కారణాలవల్ల ముఖ్యమైనది. మొదటిది, అర్థ, కామ, లౌకిక జీవితంలో ఆర్థిక, కీలక విలువల లౌకిక జీవితంలో ఉంటే అది ఆనందానికి దారితీస్తుంది. అది లేకపోతే అది దుఃఖానికి, దుఃఖానికి దారితీస్తుంది. కాబట్టి నీకు ధర్మం ఉండాలి. ఇది ధర్మానికి తక్కువ ప్రాముఖ్యత, ఉపయోగం. ధర్మానికి ఉన్న ఉన్నతమైన ప్రయోజనం, ప్రాముఖ్యం ఏమిటంటే అది మీ జీవితాన్ని నింపుకుంటే అది మీ జీవితాన్ని మోక్షానికి లేదా జీవితంలో అత్యున్నత మైన ఆధ్యాత్మిక విలువను పొందడానికి దారితీస్తుంది. అది మిమ్మల్ని జీవన్మరణ చక్రం నుంచి విముక్తి నిస్సారాన్ని చేసింది. ఇక కోరిక లేదు, ఇక దుఃఖం లేదు, ఇక ఏడ్వదు, ఇక కష్టాలు, సమస్యలు ఉండవు. మీరు అన్ని తపత్రయాన్ని అధిగమిస్తే. మీరు సంపూర్ణ శాంతి,

సంపూర్ణ సంతృప్తి, సంపూర్ణ ఆనందం అనే స్థితిలో స్థిరపరచబడి పోతారు. మీరు పరమ తృప్తిని పొందుతారు, నిర్భయంగా, స్వేచ్ఛగా ఉంటారు. మోక్షాన్ని, దివ్య చైతన్యాన్ని పొందే అత్యున్నత మైన పురుషార్థాన్ని, పరమ పురుషార్థాన్ని పొందిన ఆ అత్యున్నత అనుభవం మీ జీవితమంతా ధర్మతో నిండితేనే సాధ్యం అవుతుంది. కాబట్టి, ధర్మానికి మోక్షానికి ప్రత్యక్ష సంబంధం ఉంది. అందువల్ల మీ మొత్తం జీవితానికి పునాదిగా వారు దీనిని ఉంచారు. ఈ ధర్మజీవిత చట్రంలో, ధర్మజీవిత పునాది మీద ఆధ్యాత్మిక సాధన వేగంగా ఫలిస్తుంది. జపఏ పని చేసినా, ఏ ప్రార్థన చేసినా, ఏ ఆధ్యాత్మిక అధ్యయనం చేసినా, ఏ ధ్యానం చేసినా, అన్నీ కూడా పొడి అగ్గిపెట్టెమీద అగ్గిపుల్లలా మారిపోతాయి... వెంటనే అగ్ని మీ మొత్తం జీవితాన్ని ధర్మం చైతన్యవంతం చేసి, వ్యాపించిన చోట, ఆధ్యాత్మిక సాధన చైతన్యవంతంగా, వేగంగా ఫలప్రదంగా, ప్రగతిశీలిగా మారుతుంది. ఇది భరతవర్షుని గొప్ప ఆదర్శం. మీ భూస్వభావం కారణంగా ఆర్థిక విలువ, ప్రాముఖ్యమైన విలువ కోసం కృషి చేయడం అనివార్యం. కాని జీవితాన్ని విజయవంతగా చేసే ఆధ్యాత్మిక విలువ మాత్రమే. అది మిమ్మల్ని అన్ని దుఃఖాల నుంచి, దాస్యం నుంచి శాశ్వతంగా విముక్తి చేస్తుంది. ఈ నైతిక విలువ అన్నిటికంటే ముఖ్యమైనది. ఎందుకంటే ప్రపంచానికి, పరమ్థాకు, ఇక్కడ ిజీవితానికి, ఇక పై జీవితానికి, మీ జీవితం సుఖానికి, సుఖానికి దారితీస్తుందని, దుఃఖానికి, దుఃఖానికి, దుఃఖానికి, దుఃఖానికి దారి తీస్తుందని హామీ ఇస్తుంది.

ఆధ్యాత్మిక జీవిత ంలో శక్తి పరిరక్షణ

పురుషారథ చతుష్టయ సందర్భంలో, లేదా నాలుగింతలు విలువ సాధించాలంటే మనకు బలం కావాలి. మనకు శక్తి అవసరం. ఏ ప్రయత్నమైనా, ఏ శ్రమకైనా, శక్తి, శక్తి అవసరం. శక్తి ని సంరక్షించినప్పుడు మాత్రమే శక్తి సేకరించబడుతుంది. కానీ, అది దూరమైతే, మీరు ఎల్లప్పుడూ అప్పుల్లో కూరుకుపోతారు. ఇల్లు కట్టుకోవడం, వ్యాపారం మొదలు పెట్టాలనుకుంటే నెమ్మదిగా డబ్బు పెట్టి పొదుపు చేసి, పొదుపు చేసి, ఏదో బ్యాంకులో ఫిక్స్ డ్ డిపాజిట్ లో పెట్టి, ఐదేళ్ల, పదేళ్ల తర్వాత వ్యాపారం మొదలు పెడితే చాలు. కానీ, ప్రతి నెలా మీరు పొందే దానికంటే ఎక్కువ ఖర్చు పెడితే, ప్రతి నెలా మీ ఆదాయం కంటే ఎక్కువ ఖర్చు పెడితే, ఇల్లు లేదా వ్యాపారం ప్రారంభించాలని మీరు ఎలా కలలు కనేవారు? ఎల్లప్పుడూ మీరు అప్పులో ఉంటారు. మీరు చాలా బాగా ఉంటారు. మీ దుస్థితి నిర్వ్యాజమవుతుంది.

అలాగే శక్తిని సంరక్షించాలి. శక్తిని ఉన్నత స్థాయికి చేరవేయడానికి, బ్రహ్మచర్యం యొక్క ప్రధాన సూత్రం. వారు బ్రహ్మచర్యం అని పిలిచేది మన ప్రాచీనుల యొక్క జ్ఞానవంతమైన నిర్దేశం, వ్యక్తి యొక్క ప్రయత్నాలు విజయవంతం కావడం. ఈ దిశగా వారు ఇలా అన్నారు: "మీరు మీ శక్తిని సంరక్షించాలి" అని. ఎందుకంటే, శక్తి తగినంత గా సంరక్షించబడితే, మీరు కోరుకున్న ఏ ఉపయోగంలోనైనా దానిని మీరు పొందగలుగుతారు, మీరు పొందాలనుకునే దేనినైనా మీరు పొందగలుగుతారు. కానీ మీరు శక్తిలో దివాలా తీసితే, అన్ని సాధించటం కష్టమవుతుంది. అది సుదీర్ఘ పోరాటంగా మారుతుంది. కాబట్టి శక్తిని సంరక్షించడమే బ్రహ్మచర్యం యొక్క సారం. శక్తి డజను విభిన్న దిశల్లో ఉంటుంది. అతిగా మాట్లాడటం, ఎక్కువ ఆందోళన చెందడం, ఎక్కువ కోరిక, కోపం, కొట్లాట, తగాదాలు, వాదించే అలవాటు, అతిగా తినడం- ఇవన్నీ కూడా శక్తిని దూరం చేస్తుంది. అన్ని విపరీతాలు, అమితమైన అలవాట్లు, అన్ని రకాల ఉద్రేక, మానసిక శక్తి వృధా, ద్వేషం, అసూయ, అసూయ వంటి ప్రతికూల ఆలోచనల ద్వారా, పొగతాగడం, మద్యపానం వంటి ఆరోగ్యాలను చంపే అలవాట్లన్నీ కూడా శక్తిని పోగపేసాయి. ఆ విధంగా సమ్యమా లేదా ఇంద్రియ నిగ్రహం బ్రహ్మచర్యంలో అనివార్యమైన భాగం అవుతుంది.

ఏ ఇంద్రియక్రియఅయినా నాడీ, శక్తి వృధా అవుతుంది. అది నియంత్రించాలి, తెలివిగా తనిఖీ చేయాలి. శక్తియొక్క అత్యంత శుద్ధి చేయబడిన శక్తి, అత్యంత ఏకాగ్రత, లైంగిక శక్తి. సెక్స్ శక్తి అంటే మనం శక్తి యొక్క శక్తి అని చెప్పవచ్చు. ఇది 24 క్యారెట్ల రూపంలో ఉండే శక్తి-పొటెన్షియల్. తేనె ను మనం తినే, వాటిని ఆక్రమించే, భద్రపరిచే వన్నీ, తేనె, వెన్న, వెన్న, పాలకు సంబంధించే అతి క్విన్టీ. వేలాది తేనెటీగలు వెళ్ళి లక్షలాది పువ్వుల నుండి మకరందాన్ని తెచ్చి దానిపై పని చేస్తారు. దాని నుండి జీవరసాయన శాస్త్రం యొక్క అద్భుతాన్ని బట్టి తేనె వస్తుంది. లీటరు పాలు లేదా పాల ల్లో వెన్న వస్తుంది. అదే విధంగా, లైంగిక శక్తి అత్యంత అరుదైన మరియు పరిపూర్ణంగా మానవ శారీరక శక్తి యొక్క సంపూర్ణ రూపం. ఆ లైంగిక శక్తిని తెలివిగా సంరక్షించుకుంటే, అది మీకు అందుబాటులో ఉంటుంది. ఉదాహరణకు, మీరు కష్టపడి చదివి, అద్భుతమైన జ్ఞాపకశక్తితో ఒక తెలివైన పండితుడవాలనుకుంటే, సెక్స్ శక్తి మీ సహాయానికి వస్తుంది. మీరు ఒక తెలివైన సర్జన్ అవ్వాలనుకుంటే, సెక్స్ శక్తి మీ సహాయం కోసం వస్తుంది. మీరు గొప్ప మాస్టర్ సంగీతకారుడు

కావాలని అనుకుంటే, సంరక్షించబడిన లైంగిక శక్తి మీ సహాయానికి వస్తుంది. ఎందుకంటే, లైంగిక శక్తి, సంరక్షించబడినప్పుడు, క్రమంగా సూక్ష్మ శక్తిగా పరివర్తన చెందుతుంది. అయితే, యోగాసనాలు, ప్రాణాయామం, సూర్యనమస్కారాలు, ఉన్నతమైన భావోద్వేగాలు, ఉదాత్తమైన భావోద్వేగాలు, ఆధ్యాత్మిక భావనలు మొదలైన యోగా ప్రక్రియలు ఈ పరివర్తన పనికి దోహదపడతాయి. కాబట్టి, పరివర్తన ాత్మక పని కొనసాగుతుంది, కొనసాగుతుంది, మరియు అరుదైన శక్తి ఉన్నత మేధో పరమైన అన్వేషణలు, పరిశోధన మరియు ఆవిష్కరణ, ధ్యానం మొదలైన వాటిని అందుబాటులో కి వస్తుంది. కాబట్టి, ఈ ప్రాణాధార శక్తిని వివేకవంతంగా కాపాడడం అన్ని మతాలకు ఒక ఆధ్యాత్మిక జీవితం లో ప్రాముఖ్యమైన స్థానాన్ని ఇచ్చింది.

సెక్స్ ఎనర్జీ-పరాశక్తి యొక్క వ్యక్తీకరణ

ఈ సెక్స్ ఎనర్జీ ఏంటి? ఈ శక్తి, ఈ లైంగిక శక్తి, భగవంతుడి యొక్క వ్యక్తీకరణ. అది బ్రహ్మము. అది శక్తి, పరాశక్తి. ఈ విశ్వమే విశ్వశక్తి యొక్క కార్యకలాపం అని మనందరికీ తెలుసు. ఇది అనిర్వచనీయమైనది, అనిర్వచనీయమైనది, అనంతమైనది. ఈ విశ్వశక్తి ని పరాశక్తి, మహా శక్తి, మహా మాయ లేదా ప్రకృతి అని పిలుస్తాం. లెక్కలేనన్ని కోట్ల విశ్వాలు వచ్చి ఈ మహా విశ్వశక్తి కార్యకలాపం లో తలమునకవుతయి. ఈ విశ్వశక్తి, ఈ పరాశక్తి, సూర్యుని యొక్క అద్భుతమైన శక్తి, గ్రహాల శక్తి మరియు, అవి తమ యొక్క స్వంత కక్ష్యల్లో తిరిగే అద్భుతమైన వేగం గా వ్యక్తమవవచ్చు. ఈ విశ్వశక్తి గురుత్వాకర్షణ శక్తిగా, సూర్యుని యొక్క సూర్యుని యొక్క శక్తిగా, ఈ మహా గ్రహాలకు, స్వర్గశరీరాలకు, గాలి మరియు ఇతర శక్తుల శక్తిగా వ్యక్తమవబడుతుంది. ఒక్కోసారి గాలి ఉగ్రంగా ఉంటే ఇళ్లు కూడా పేల్చేస్తుంది. అగ్ని శక్తిగా, అగ్ని శక్తిగా, ప్రళయాల శక్తిగా, భూకంపాల శక్తిగా, భూమి (భూమి) యొక్క శక్తి పర్వతాలు, నదులు, సముద్రాలు వంటి వాటిని అగ్ని శక్తిగా వ్యక్తము చేసే విశ్వశక్తి. కాబట్టి, భూమి, గాలి, నీరు, ఈథర్ అన్నీ ఈ మహాశక్తి యొక్క వ్యక్తీకరణలు తప్ప మరేమీ కాదు. విత్తనం లోపల అదే శక్తి విత్తనం పెద్ద వృక్షంగా ఎదిగేలా చేస్తుంది. పిడుగులు, పిడుగుల వెనుక ఉన్న శక్తి ఇది. ఈ విశ్వంలో మీరు చూసే ఏ శక్తి అయినా ఈ మహా విశ్వ శక్తి యొక్క శక్తి మరియు ఈ శక్తి అన్ని జీవరాశులు, చెట్లు, మొక్కలు, కీటకాలు, పక్షులు, బీలు, సరీసృపాలు, చేపలు మరియు జంతువులను చైతన్యము చేస్తుంది. అది సింహశక్తి, ఏనుగు యొక్క శక్తి మరియు ఇది ఒక ఫెరడే యొక్క తెలివైన మేధస్సు లేదా మేధావి యొక్క శక్తి, ఒక రామన్ లేదా ఒక

ఐన్ స్టీన్. ఈ స్వయంశక్తి మనలో ఉండి మన శరీర యంత్రాంగాన్ని చైతన్యపరుస్తుంది. మన ఆహారాన్ని జీర్ణమయ్యేశక్తి, మన గుండె రక్తాన్ని పంప్ చేస్తుంది, మన ఊపిరితిత్తులు శ్వాసను పీల్చేలా చేస్తుంది, మన కండరాలు మరియు కీళ్లు పనిచేసేలా చేస్తుంది, ఇది మన నాలుకను మాట్లాడడానికి మరియు చెవిని వినేలా చేస్తుంది. ఈ శక్తి మనలో లైంగిక శక్తి గా కూడా ఉంటుంది. కాబట్టి, లైంగిక శక్తి అనేది మానవ వ్యక్తిలో ఉన్న ఒక విడదీయలేని గొప్ప విశ్వశక్తిలో ఒక భాగం. స్థూల జీవశాస్త్ర పరంగా దీనిని లైంగిక శక్తి అంటారు. సూక్ష్మమైన అంశం లో, అది విచక్షణ యొక్క శక్తి, విశ్లేషించడానికి మరియు నిష్పత్తులను విశ్లేషించడానికి మరియు నిష్పత్తుగా ఉండే మేధస్సు యొక్క శక్తి. నిశ్చలమైన సూక్ష్మమైన భావనలో, దాని మానసిక కోణంలో, అది కుండలినీ శక్తి. దాని పరమోత్కృష్టమైన విషయం లో అది కేవలం పరమాత్మ శక్తి మాత్రమే. ఎందుకంటే బ్రహ్మ, శక్తి ఇద్దరూ కాదు. అవి ఒకే సూత్రం యొక్క స్థిరమరియు డైనమిక్ భావనలు.కాబట్టి, మానవులందరిలో జగన్మాత ఉనికి మాత్రమే లైంగిక శక్తి. అది దైవాంశ సంభూసమే. అది ఒక పవిత్రమైన ది. సృష్టికర్త యొక్క వస్తువుల పథకంలో దాని యొక్క అత్యున్నత మైన విధి విశ్వవ్యాప్త మైన ప్రక్రియ. అన్ని ప్రకృతిలోనూ, అన్ని జీవితాలలోనూ ఉన్న పునరుత్పత్తి విధి ఇది. ఈ సూక్ష్మమైన ప్రతిరూపశక్తి లేక ప్రత్యుత్పత్తి లేకపోతే అన్ని జాతులు అంతరించిపోతాయి. కాబట్టి, పునరుత్పత్తి కోసం లైంగిక శక్తిని ఉపయోగించుకోవడం నిజానికి సృష్టికర్త అయిన బ్రహ్మతో సహకరించడానికి ఒక పవిత్ర ప్రక్రియ. మరియు లైంగిక శక్తి యొక్క ఏ ఇతర అంశం ద్వితీయ, తక్కువ భావన. ఈ శక్తి లేదా శక్తి ఒక మోస్తరు గా మరియు నిగ్రహమైన రీతిలో ఉపయోగించబడితే, అటువంటి వినియోగం తరువాత కూడా, అది అధిక ఆధ్యాత్మిక అభివృద్ధి కి తగినంత మొత్తం అందుబాటులో ఉంటుంది. ఈ స్థూల జీవశక్తి యోగభ్యసద్వారా సూక్ష్మమైన రూపంగా మారితే, అది లోతైన ధ్యానానికి, ధ్యానానికి అందుబాటులో ఉంటుంది. మనన, నిదిధ్యాసనం, సమాధి అనే ఈ శక్తి ద్వారా శక్తి, మార్పిడి శక్తి ద్వారా శక్తి ని స్తుంది. అదే బ్రహ్మచర్యం. కాబట్టి, లైంగిక శక్తిని విజయవంతంగా సంరక్షించి, ఉన్నత ఆధ్యాత్మిక ప్రయోజనం కోసం ఉపయోగించడానికి అన్ని అభ్యాసాలు బ్రహ్మచర్యం అనే పదానికి స్థూల మైన అర్థంలో చేర్చబడ్డాయి. అందువల్ల బ్రహ్మచర్యం ఒక్క నిగ్రహం మాత్రమే కాదు. అనేది మొత్తం జీవన విధానం. ఆ జీవన విధానం, కదలడం, నటన ాత్మక మైన చర్య వల్ల బ్రహ్మజ్ఞానానికి మనల్ని తీసుకెళుతుంది. అదే

బ్రహ్మచర్యం. కాబట్టి మన కార్యకలాపాలలో మితంగా ఉండటం, మన ఇంద్రియాలను అదుపులో వుంచటం ఇమిడి ఉంటుంది.

భారతీయ సంస్కృతి దృష్ట్యా భారతీయ సంస్కృతసందర్భంలో, మూడు ఆశ్రమాల మీద, బ్రహ్మచర్య ఆశ్రమం, వనప్రస్థ ాశ్రమం, సన్యాస ాశ్రమం అనే మూడు ఆశ్రమాల మీద లైంగిక శక్తి నిగ్రహించబడింది. యౌవన దశ, వృద్ధుని దశ, సన్యాస ాశ్రమం మీ జీవితంలో చివరి దశ. గృహాశ్రమంలో కూడా ఈ అధికారాన్ని శాశ్వతంగా శాశ్వతంగా వినియోగించడానికి చట్టబద్ధమైన లేదా చట్టబద్ధమైన ఉపయోగాన్ని విధించటం జరిగింది. ఫలితంగా, బ్రహ్మచర్యం అంటే గృహాశ్రమంలో, బ్రహ్మచర్యం, వివేకవంతమైన, నిగ్రహమైన, నిగ్రహమైన లైంగిక శక్తిని సంతానోత్పత్తి కోసం ఉపయోగించడం. మితంగా ఉండడం, వివాహభాగస్వామితో పవిత్రత లేదా నమ్మకం ఉండడం వంటి విందులను కూడా అందించారు. వివాహమైన వ్యక్తి, చట్టప్రకారం వివాహం చేసుకున్న భార్య లేదా చట్టబద్ధంగా వివాహం చేసుకున్న భర్త తప్ప మరే ఇతర వ్యక్తిపట్ల ా అపవిత్రదృష్టి పెట్టరాదని ఆదేశించబడింది. కనుక బ్రహ్మచర్యం అనే ఈ మహోన్నత భావన నుంచి పితృవ్రత ధర్మం, గృహాస్థ ఏకపత్నీ వ్రతఅనే రెండు గొప్ప ఆదర్శాలు ఉద్భవించాయి. పెళ్ళయిన మనిషికి, మొత్తం విశ్వంలో ఒకే ఒక స్త్రీ, చట్టబద్ధంగా వివాహం చేసుకున్న భార్య. ఇతర స్త్రీలు ఆయనకు తల్లుల్లా ఉన్నారు. ఏ స్త్రీమీద ా, కామోద్రేకమూ, కామోద్రేకమూ, కామోద్రేకమూ ఆయన చూపలేదు. ఆ భార్యకి ఈ విశ్వంలో ఒకే ఒక పురుషుడు మాత్రమే ఉన్నాడు. ఆ పురుషుడు ఆమె ప్రభువు, భర్త. ఆమె ఆమెను ఎంతో భక్తిశ్రద్ధలతో, ఆరాధనతో గౌరవించింది. మిగతా మగాళ్ళందరూ ఆమెకు పిల్లల్లాగే ఉన్నారు. ఇతరుల పట్ల ఆమెకు తల్లి భావ్, విశ్వమాత యొక్క భావన ఉంది. ఒక వ్యక్తి పట్ల మాత్రమే ఆమె ఇలా చెప్పింది: "నేను ఒక మహిళను. నేను భార్యని"; మరియు ఆ వ్యక్తి ఆమె చట్టబద్ధంగా పెళ్లి అయిన భర్త. బ్రహ్మచర్యం అనే పరమ సూత్రం నుంచి ఉత్పన్నమై, బ్రహ్మచార్యని పరమ ోత్పమైన భావన నుంచి ఉత్పన్నమైన గొప్ప ఆదర్శం ఇదే. ఆ విధంగా భారతీయ సంస్కృతి యొక్క శుద్ధ శాస్త్రీయ దృక్పథం లింగశక్తి పట్ల ఉన్న భక్తి కి సంబంధించినంతవరకు, అది ఒక భక్తి. ప్రాచీన గురువులు లైంగిక శక్తిని వికృతంగానో, చెడ్డగానో, దుష్టులనో, దుష్టులనో, అనైతికమైనవారినో ఎన్నడూ అనుకోలేదు. లైంగిక శక్తి గురించి ఇలాంటి తప్పుడు ఆలోచనలన్నీ ఈ నిర్దిష్ట శక్తి యొక్క ఉపపరిమితిని అర్థం

చేసుకోవడంలో విఫలమవడం వల్ల ే. మూఢ ంగా ఉండటం, అవగాహన లేకపోవడం వల్ల, సరైన బోధన, సరైన జ్ఞానం లేకపోవడం వల్ల ప్రజలు దానిని చెడ్డగా, చెడ్డగా చూడటం ప్రారంభిస్తారు. అలాంటి దృక్పథం అభివృద్ధి చెందడానికి లేదా పరిణామానికి ఒక కారణం, ఎందుకంటే, లైంగిక సంబంధం కోసం సాధారణంగా మానవ బలహీనత కారణంగా, వారు లైంగిక సంబంధంపై ఏదో ఒక విధమైన నైతిక నిషేధం ఉంచాల్సి వచ్చింది. లేకపోతే మానవ బలహీనత అనేది ఎప్పుడూ కనీస ప్రతిఘటన రేఖను తీసుకుంటుంది, అందువల్ల వారు ఇలా అన్నారు, "లేదు. కాదు. ఇలా చేయకూడదు. అలాంటి దశలో అలా చేయకూడదు, ఎందుకంటే శాస్త్రం అలా చెప్పింది". ఈ రకమైన రంగును ఇచ్చారు.

మానవ శరీరం ఒక మందిరంతో పోలిస్తే

ఇక్కడ ఒక చిన్న విషయం నొక్కి చెప్పవలసి ఉంటుంది. శరీరం ఒక మన్ను లాంటిది. ఎంత అద్భుతమైన ఆ మందిరం అయినా, అది పాలరాయితో చేయబడి, ఆభరణాలతో అమర్చబడినా, అది ఒక వంటగది, స్నానపు గది, మరుగుదొడ్డి ఉంటే తప్ప ఆ ఆ మందిరంలో ఎవరూ జీవించలేరు. ఎందుకంటే, మనిషి ఏ వస్తువుతీసుకున్నా, అందులో కొంత భాగం తన మనస్సును ఏర్పరచుకోటానికి, అందులో కొంత భాగం తన శరీరాన్ని ఏర్పరచుకోవడానికి, మిగిలిన వ్యర్థాలను తొలగించవలసి ఉంటుంది. వ్యర్థం ఎప్పుడూ దుర్వాసనతో ఉంటుంది. శరీరంలోని మలినాలు ఎప్పుడూ దుర్వాసనతో ఉంటాయి. బయట ఉన్న ఆ మన్షన్ లో వారికి మరుగుదొడ్డి ఉండాలి, వారికి వంటగది ఉండాలి. వంటగది లేకపోతే అక్కడ ఎవరూ నివసించలేరు. మీరు ఏ రాజభవనాన్ని నిర్మించవచ్చు, కాని భోజనం, భోజనం, అల్పాహారం, మధ్యాహ్నం టీ లేకపోతే- ఒక రోజు కూడా- ఎవరూ అక్కడ నివసించరు. కానీ, అప్పుడు వంటగది ఉన్నప్పుడు, మీరు కూడా డ్రైనేజీ ని అందించాలి. కిచెన్ అంటే చెత్త, మిగిలిపోయిన ఆహారం, కూరగాయల కటింగ్లు, పండ్ల తొక్కలు మరియు అన్ని. ఇవన్నీ ఉంచితే కుళ్లిపోవడం మొదలవుతుంది కాబట్టి చెత్త నితొలగించే ఏర్పాటు ఉండాలి. మురుగునీరు బహిరంగ కాలువల ద్వారా కూడా నీరు పారింది. ఈ ఏర్పాట్లన్నీ లేనప్పుడు ఆ ఆ మందిరంలో జీవించడం అసాధ్యం. అలాగే మానవ శరీరంలో, తొమ్మిది ద్వారాల ఈ ద్వారం లో, ఈ నవద్వార కుటిలో, మీకు ప్రవేశ మార్గం మరియు కాంతి మరియు గాలి మరియు జ్ఞానం కోసం కిటికీలు ఉన్నాయి, మురుగు మరియు చెత్త పారవేయడం కోసం,

దేవుడు రెండు రంధ్రాలను ఏర్పాటు చేశారు. మురుగునీరు బహిరంగ కాలువల ద్వారా కూడా మాడ్యే జ్ ద్వారా నీటి కుంకురిప అవి కేవలం మురికి కాలువలు మాత్రమే. ఈ విషయం గురించి సరైన అవగాహన మాత్రమే ఉంది. నిస్సందేహంగా, అప్పుడప్పుడు పునరుత్పత్తి చేసే విధి ఉంది, కానీ ఆ అంశాన్ని అతిగా అతిశయించటం మూర్ఖత్వం. అది జ్ఞానరాహిత్యానికి ద్రోహం చేస్తుంది. ఎందుకంటే పుట్టుక నుంచి మరణం వరకు, రోజు, ఒక నెలలో ముప్పై రోజులు, సంవత్సరంలో మూడు వందల అరవై ఐదు రోజులు, ఈ నిష్క్రమణ ద్వారాలు నెరవేర్చాల్సిన నిరంతర విధి డ్రైనేజీ. వారు నిర్వర్తించవలసిన విధి బ్రహ్మకు సహకరించడమే. కాని అది కేవలం కొన్ని అరుదైన విధి మాత్రమే. అది కూడా, ఒక వ్యక్తి జీవితంలో అతి తక్కువ కాలంలో మాత్రమే.మొదటి బ్రహ్మచర్యఆశ్రమంలో దీనికి స్థానం లేదు. మూడవ వనప్రస్థ ాశ్రమంలో దీనికి స్థానం లేదు. మరియు సన్యాసనాల్గవ ఆశ్రమంలో దీనికి స్థానం లేదు. ఈ మొత్తం జీవితంలో, కేవలం ఒక ఆశ్రమంలో మాత్రమే ఆ ప్రత్యేక విధిని అమలు చేయడం. లేనిపక్షంలో, ఈ అవుట్ లెట్ ల యొక్క ప్రధాన విధి కేవలం మలినాలను మాత్రమే బయటకు పారవేయడమే. మీ డ్రిష్టికోనను మీరు మార్చి, సరైన కోణంలో శరీరాన్ని అర్థం చేసుకుంటే, అప్పుడు మీ సమస్య చాలా వరకు పరిష్కరించబడుతుంది. ఇది తప్పుడు అభిప్రాయం తీసుకొని, తప్పుడు ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం ద్వారా అన్ని రకాల ఇబ్బందులకు గురి చేస్తుంది. రెండవది, వేదాంత దృష్టితో చూడండి. వేదాంతానికి చెందిన అదేశ లేదా సందేశ్, వేదాంత ప్రధాన ప్రకటన, మీరు ఈ శరీరం కాదు, మీరు అజరా అమర ావినాశి ఆట్మా అని. అప్పుడు, మీరు మీ మొత్తం శరీరంతో మిమ్మల్ని గుర్తించలేకపోతే, దానిలో ఒక అంశంతో మిమ్మల్ని మీరు ఎలా గుర్తించగలరు? కాబట్టి, వేదాంతపై మీ విశ్వాసం పక్కా, దృఢ, నిజాయితీ ఉంటే, మీరు మీ వేదాంతానికి నిజమైన ట్లయితే, అప్పుడు, మీ పరిష్కారం మీ చేతిలో ఉంటుంది.

సెక్స్ పైన ఎలా లేవడం

బ్రహ్మచర్యానికి సంబంధించిన ఈ విషయంలో మరో ముఖ్యమైన కోణం కూడా ఉంది. అది మీ జీవితలక్ష్యానికి, ఆశయానికి సంబంధించినది. జీవితం నుంచి మీరు ఏమి కోరుకుంటున్నారు? మీ జీవితంలో ఏ గొప్ప కోరిక ఆధిపత్యం చెలాయిస్తోంది? మీలో ఆకలి నితిసేది ఏమైనా ఉందా? మీరు ఈ ప్రపంచంలో అత్యున్నత సంగీత మేధావి కావాలని అనుకుంటున్నారా?

లేదా మీరు ఈ ప్రపంచంలో అత్యంత వేగవంతమైన ఒలింపిక్ రన్నర్ లేదా వెయిట్ లిఫ్టర్ కావాలని అనుకుంటున్నారా? మీ ఆశయం ఎలా ఉన్నా, మీలో ఏదో ఒక వ్యక్తి అతిగా ఆకలిని, ఆకలిని కలిగిఉంటే, ఇతర సమస్యలు అన్నీ బ్యాక్ గ్రౌండ్ లోకి వెళ్లిపోయాయి. పెద్ద కష్టం రానే రాదు. కానీ, ఒక దిశలో అంత పెద్ద ఆశయం లేకపోతే, అంతా సమస్యగా మారి సెక్స్ కూడా సమస్యగా మారుతుంది. అందువల్ల, ఈ సెక్స్ సమస్యను పరిష్కరించడానికి సరైన మార్గం, దాని కంటే పైకి ఎదగడం, తద్వారా అది ముఖ్యమైనది కాదు. మీరు సెక్స్ కంటే పైకి లేచాల్సి ఉంటుంది. దానితో కుస్తీ పడవద్దు, కానీ దాని కంటే పైకి లేండి. ఎందుకంటే, మీరు జీవితంలో ఒక సంపూర్ణ మైన కోరిక లేదా ఆకాంక్ష లేకపోతే, అప్పుడు ఈ చిన్న ఇంద్రియానికయొక్క అలుపు మీ జీవితంలో ఒక గొప్ప డిన్ అవుతుంది. మీ జీవితం ఎప్పుడూ ఆ ఆ ఆగాల కిందనే ఉంటుంది. కానీ, మీరు వేరే దేనికోసం ఎక్కువ కోరిక కలిగితే, అప్పుడు ఈ అల్లరి మీకు అస్సలు చేరదు, ఎందుకంటే మీరు మీ మొత్తం దృష్టిని వేరే దిశలో నిమగ్నం చేయడంలో చాలా బిజీగా ఉంటారు. కాబట్టి, ఈ లింగ ాన్ని పరిష్కరించడానికి సరైన మార్గం, దేవుని పట్ల గొప్ప ప్రేమ, ఒక ఆదర్శవంతమైన జీవితం పట్ల గొప్ప ప్రేమ, ఒక నైతిక జీవితం, ఒక నైతిక జీవితం, ఒక ఆదర్శవంతమైన జీవితం, ఒక ఆదర్శవంతమైన జీవితం మరియు మోక్షాన్ని పొందడానికి తీవ్రా ముముక్షుత్వాను పెంపొందించడం. తీవ్రమైన ముముక్షుత్వా ఉంటే, అప్పుడు అన్ని ఇతర విషయాలు బ్యాక్ గ్రౌండ్ లోకి తిరిగి. అవి తక్కువ ప్రాముఖ్యత ను కలిగి ఉన్నాయి. కాబట్టి, ఇంద్రియాల ఉన్న ఆ లక్షణాల్లో విజయం సాధించాలంటే, మీలో మీరు ఉన్నతమైన ఆకాంక్షను కలిగి ఉంటారు. అప్పుడు, ఏమి జరుగుతుంది? మీ హృదయం ఏ విధంగా సెట్ చేయబడుతుందో దానిని సాధించడానికి, మీరు దానికి పూర్తిగా మీరు గా ర్కింతంగా ఇస్తారు, ఇతర విషయాలకు సమయం లేదు. గొప్ప శాస్త్రవేత్తలకు కూడా ఈ సమస్య లేదు, ఎందుకంటే వారు అన్ని వేళలా తమ శాస్త్రీయ పరిశోధనలో పూర్తిగా ఆకళింపు చేసుకున్నారు. ఆహారం, దుస్తులు, స్నానం, దేనికైనా వారు ఎక్కువ ప్రాధాన్యం ఇవ్వరు. ఎందుకు? ఎందుకంటే అవన్నీ కూడా ఏదో ఒక దాని మీద ఆసక్తి, ఆసక్తి కలిగి ఉంటాయి. బ్రహ్మచర్యంలో, విజయవంతమైన బ్రహ్మచర్యంలో, ప్రభావశీలమైన బ్రహ్మచర్యంలో స్థాపించడానికి మార్గం.

స్వచ్ఛందంగా నిగ్రహించడం అణగించడం కాదు

సెక్స్ అనేది సహజమైన కోరిక, అందువల్ల భావ వ్యక్తీకరణ స్వేచ్ఛ ఇవ్వాలని ఒక పాశ్చాత్య ఆలోచన ఉంది. భావ ప్రకటనా స్వేచ్ఛ ఇవ్వక పోతే లైంగిక వాంఛ అణిగిపోయి, అణచివేతకు లోనవుతుంది. మరియు ఒకవేళ ఇది అణిచివేయబడి, అణిచివేయబడినట్లయితే, అది మీలో అన్ని రకాల అసాధారణతలను సృష్టిస్తుంది మరియు మీరు న్యూరోసిస్ మరియు వివిధ రకాల సంక్లిష్టతలను అభివృద్ధి చేస్తారు మరియు మీరు అసాధారణ వ్యక్తి అవుతారు. ఇందులో పాక్షిక సత్యం ఉంది. ఈ అణచివేత, అణచివేత మీ పై మీ అదుపుకు మించిన పరిస్థితులద్వారా, సామాజిక వాతావరణం, మీ లోలోపల ఇతర నిషేధాలు, మీ లోలోపల ఉండే అవరోధాలు, మీ తండ్రి సలహా లేదా తల్లి యొక్క ఆధిపత్యం లేదా కుటుంబం మరియు అన్ని కారణాల వల్ల, అది కొన్ని అవాంఛనీయ మైన అసహజ తత్వానికి దారితీస్తుంది. కాని ఈ పరిస్థితి ఉన్నత లక్ష్యం యొక్క గొప్పతనాన్ని గుర్తించి, ఆ లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి ఈ ముఖ్యమైన ఆత్మనిగ్రహం యొక్క ఆవశ్యకతను గుర్తించినప్పుడు, మీరు పూర్తిగా, సంకల్పపూర్వకంగా, స్వచ్ఛందంగా మీ మనస్సును పూర్తిగా కలిగి ఉంటారు. అప్పుడు అణిచివేసే ప్రసక్తే లేదు. మీరు పూర్తి సంకల్పపూర్వకమైన హృదయంతో ఈ స్వీయ క్రమశిక్షణ, స్వీయ నిగ్రహం తో కూడిన ఈ మార్గంలో కి ప్రవేశిస్తే, అణచివేసే ప్రసక్తే లేదు. ఎవరూ మిమ్మల్ని చేయమని అడగడం లేదు. మీరు దీన్ని చేయాలనుకుంటున్నారు. మీరు మీ అంతట మీరు ఆ కోరిక. కాబట్టి, పూర్తి సంసిద్ధతతో, ఎంతో ఉత్సాహంతో, అది స్వచ్ఛంధంగా జరుగుతుంది. అప్పుడు మానసిక పరిస్థితులు తలెత్తవు. దానికి భిన్నంగా, మీరు ఇంద్రియవాంఛను అదుపులో వుంచడంలో విజయం సాధించినప్రతిసారీ, మీరు సంతోషాలను సంతృప్తిని సంతృప్తిని సంతృప్తిని సంతృప్తిని సంతృప్తిని సంతృప్తిని సంతృప్తిని సంతృప్తిని సంతృప్తిని సంతృప్తిని సంతృప్తిని సంతృప్తిని సంతృప్తిని సంతృప్తిని సంగమించవచ్చు. కాబట్టి, అది మీకు అంతులేని సంతృప్తిని, విజయమనే భావనను, అధిగమించే భావనను ఇస్తుంది. అందువల్ల ఇది పూర్తిగా సానుకూల ప్రక్రియ, చాలా సృజనాత్మకమైన మరియు సానుకూల ప్రక్రియ, ఇది వ్యతిరేక మరియు అణిచివేత ప్రక్రియ కాదు. కాబట్టి బ్రహ్మచర్యం గురించి, మీరు సరైన వైఖరి, దృక్పథం ఉంటే, అది చాలా సులభం. శక్తిని సంరక్షించడం, శక్తిని సంరక్షించడం, తద్వారా మీరు సాధించాలనుకున్న ఉన్నత విషయాలకు దీనిని వినియోగించవచ్చు.

మీలోని శక్తి మహా విశ్వశక్తిలో ఒక భాగం. విశ్వశక్తి, మానవుడిలో వ్యక్తిగతీకరించబడినప్పుడు, అనేక అంశాలలో వ్యక్తమవబడుతుంది. మరియు ఒక ముఖ్యమైన అంశం భౌతిక జీవ సంబంధ అంశం. అదే సెక్స్ ఎనర్జీ. ఉన్నత భావన మానసిక, క్షుద్రభావన. మానసిక, క్షుద్ర శక్తులనే మేదస్ అంటారు. అప్పుడు వ్యక్తిలో విశ్వశక్తి యొక్క మానసిక భావన ఉంటుంది. ఇదే కుండలినీ శక్తి. అన్నిటికన్న పైపైన, అత్యున్నత మైన కోణంలో, విశ్వశక్తి, మానవుల్లో నిస్తేజం, ఆత్మాశక్తి గా, ఆ త్మశక్తిగా, ఆ త్మశక్తిగా, ఆ వ్యక్తి యొక్క ప్రకాశితమైనదిగా ప్రకాశిస్తుంది. నో, ఈ అన్ని గురించి ఆలోచించండి. ఇదంతా ఆలోచనకు ఆహారం. ఇవి మీ తదుపరి పరావర్తనం కొరకు కొన్ని భావనలకు బీజాలు.

బ్రహ్మచర్యం-చైతన్య దృక్పథం

స్వామి కృష్ణానంద

యముడిని సంయమనంగా చేసే వివిధ అంశాలలో చివరిది బ్రహ్మచర్యం. అంటే నిజానికి 'పరమార్థప్రవర్తన' అని అర్థం.

'బ్రహ్మ' అనేది పరమాత్ముని; 'చార్య' అంటే ప్రవర్తన, లేదా ప్రవర్తన. దేవుడు ఎలా బిబివిస్తుంది- అది బ్రహ్మచర్యం అని పిలువబడింది. దేవుడు ఎలా ప్రవర్తించాడో, అంతే అంటే తన ప్రవర్తన ఎలా ఉందో మనకు తెలియదు కాబట్టి, మనం అర్థం చేసుకోడం చాలా కష్టం. విశ్వానికి, సమస్త జీవులకు పరమాత్మ ుడు బ్రహ్మచర్యం, ఈ దృక్పథంలో మనం పాల్గొనగలిగినంత వరకు మనం కూడా ఆ కానోన్ ను అనుసరిస్తున్నామని చెప్పవచ్చు. పరమాత్మ ుని దృక్పథములో మనం పాల్గొనటం అనంతమైనదే కావచ్చును. కాని ప్రభువు యొక్క దృక్పథము, అదే దృక్పథము, అదే ధోరణి ని కలిగి వుండుటకు కనీసం ఈ 'ధోరణి' ఉండాలి. కాబట్టి బ్రహ్మచర్యం అనేది చైతన్యానికి సంబంధించిన ఒక సమగ్ర దృక్పథం, వ్యక్తిత్వం యొక్క దృక్పథం, విషయాలకు భాష్యం చెప్పడం. ఇవి బ్రహ్మచర్యానికి మూల సూత్రాలు. ఈ సూత్రాలకు మైనస్, బ్రహ్మచర్యం అనే పదం కేవలం ఒక గందరగోళమైన అర్థాన్ని ఇస్తుంది, ఇది మనకు పెద్దగా ఉపయోగపడదు. మహాభారతంలోని అనుగీతలో, అర్జునునికి ఆయన

చెప్పిన సమయంలో, బ్రహ్మచార్యుల కు సమానమైన విశాల, గంభీరమైన వివరణ ఇవ్వబడింది. బ్రహ్మచారమనే ఈ ముఖ్యమైన పదం వెనుక ఉన్న ఆలోచన ఏమిటంటే, అది ఒక వ్యక్తి యొక్క వ్యక్తిత్వం యొక్క శక్తులను క్రమంగా అవ్యక్తత్వం యొక్క పెద్ద, పెద్ద పరిమాణాలకు సర్దుబాటు చేస్తుంది. ఎందుకంటే, సంపూర్ణలేదా బ్రహ్మమే పరమ అవ్యక్తమైన, అస్తిత్వం కలిగిన వ్యక్తి. పరమానకి బాహ్యత లేదు. కాబట్టి దాన్ని బాహ్యదిశలో లాగలేం. ప్రపంచంలో ప్రతి దానికీ సంబంధం ఉన్నప్పటికీ, దానికి ఏ సంబంధమూ లేదు. భగవంతుడు ప్రపంచానికి సంబంధం లేదని చెప్పలేం, ఆయన విషయాల కు సంబంధించినది కూడా; ఇసుక రేణువకు కూడా దేవుడు సంబంధం కలిగి ఉన్నాడు. అయినా, ఒక విధంగా, ఆయన దేనికీ సంబంధం లేదు. పరమాత్మ దృక్పథం సర్వవిషయాలతో సాధారణీకరించబడిన లేదా సార్వత్రికమైన సంబంధాన్ని కలిగి ఉంటుంది. ఏ వస్తువులేదా వస్తువుకు సంబంధించి ప్రత్యేకంగా లేదా ప్రత్యేకంగా నిర్వచించబడ్డ భాష్యాలు లేదా మదింపులు లేకుండా

ఎలా మన శక్తి డైవర్ట్ అవుతుంది మరియు డిస్సిపటెడ్ అవుతుంది

ఏదైనా ఒక ప్రత్యేక దిశలో స్పెషలైజ్డ్ దృక్పథం ఉన్నప్పుడల్లా, ఒక వస్తువు లేదా ఒక వస్తువు యొక్క సమూహం, సజీవ లేదా నిర్జీవ మైన మార్గం వెంట, చైతన్యం ఆ దిశలో నే కదులుతుంది. ఆ దిశగా మన ఆసక్తి ఏ విధంగా ఉన్నా మన మనసు కదిలిస్తుంది. మనసు కదిలినప్పుడు, ప్రాణం కూడా కదులుతుంది. ప్రాణచలనం జరిగినప్పుడు, శక్తి కూడా కదులుతుంది. కాబట్టి, ఒకదానిని మరొకటి అనుసరిస్తారు. ఏ దిశలోనైనా మన మనస్సు కుఆ దిశలో ప్రాణశక్తిని ఆకర్షిస్తుంది. విద్యుచ్ఛక్తి ఆవేశం లాగా మన శక్తి మళ్లబడుతుంది. ఒక వస్తువు గురించి మనం ఎప్పుడు ఆలోచించినా, ముఖ్యంగా మనం ఒక ప్రత్యేక ఆసక్తితో ఆ పని చేసినప్పుడు, ఏ ప్రక్రియను పతంజలి భాషలో కిష్టా వృత్తి అని అంటారు, మనం ఆ వస్తువు వైపు ఆకర్షితులు కాము. ఏ వస్తువు ఏ దిశలో నైనా మనోవైజ్ఞానికంగా వ్యక్తమవాలంటే ఆ మార్గంలో నిస్సారమైన శక్తి మళ్ళించడం, మానసిక, మానసిక ఆసక్తి, కనీసం ఒక నిర్దిష్ట కేంద్రం కాకపోయినా, ఆ ప్రత్యేక కేంద్రానికి బదిలీ చేయడం తప్ప మరేమీ కాదు. కాబట్టి, ఏదో ఒక విషయం పట్ల అభిమానం, ప్రేమ, లేదా దేనిపట్లా ఆకర్షితులు కాబడినప్పుడు, మనం ప్రస్తుతానికి మనగానే ఉండం. కొన్నిసార్లు, మనం ఒక పెయింటింగ్ చూసినప్పుడు, లేదా అందమైన ప్రకృతి దృశ్యాన్ని ఆస్వాదించేటప్పుడు, 6r, 6r ఒక గొప్ప

సాహిత్యపు ముక్కను చదువుతున్నప్పుడు, ఆకర్షణ నిండుగా మరియు వంద శాతం ఉన్నప్పుడు మనం పూర్తిగా నష్టపోతాం. వస్తువు భావనాత్మకం కావచ్చు, కనిపించేది లేదా వినిపించదగినది కావచ్చు, అది ఏ మాత్రం తేడా ను ండదు; బదలాయిస్తాం ఒక మధురశ్రావ్యమైన శ్రావ్యమైన స్వరాన్ని మనం విన్నప్పుడు, మన జీవి, సంగీతం లేదా శ్రావ్యమైన స్వరానికి బదిలీ చేయబడుతుంది. ఒక అందమైన రూపాన్ని, ప్రకృతిదృశ్యాన్ని, చిత్రలేఖనం లేదా మరే వస్తువును మనం చూసినప్పుడు, మన చేతనలో మనం గీసుకుంటాం, మరియు మనం సాహిత్యాలను చదవడంలో కూడా ఆకర్షితాం. ఇంద్రియ, జ్ఞాన, జ్ఞాన ాల ఆకళింపు ప్రక్రియలన్నింటిలో ను, బాహ్యంగా, మనం శక్తిని, శక్తిని కలిగి ఉన్నాము. బాహ్యవస్తువుకు మనల్ని మనం అమ్ముకోనంత కాలం, బాహ్యమైన దేనిలోనూ పాల్గొనకుండా, మన పక్షాన నిలబడుతాం. లేకపోతే కొంత శాతం లో మనం మనమలా అయి పోయి మరో లా తయారవుతాం. ఒకవ్యక్తి తన ది గా కొనసాగకపోతే, A ప్రస్తుతానికి B అవుతుంది, మరియు A యొక్క లక్షణం యొక్క ఒక ఆస్సం. వస్తువు ను తన మనస్సులో నిలబడిన ఒక ప్రయోజనం కోసం ఆసక్తి ని స్వీకరించవలసిన వస్తువుగా దాని మూల్యాంకనలో వస్తువు గా మారుతుంది. ఇది జరగకూడదు అని పతంజలి నిలదీస్తుంది. ఎందుకంటే, ఒకవేళ అలా జరిగితే, పురుషుని సార్వజనీనత పై ధ్యానం కోసం సంరక్షించాల్సిన శక్తి ఇతర దిశల్లో ఖర్చు చేయబడుతుంది, ఆ మేరకు మనం మన శక్తిని కోల్పోతాం. మన మనస్సు యొక్క అస్థిరత లేదా జ్ఞాపకశక్తి లేకపోవడం, మనస్సు ఏ వైపు నుంచి ఏ పరధ్యానంలో ఉన్నదో, ఒక కేంద్రం నుంచి మరో కేంద్రానికి దూకడం- ఇవన్నీ మన వ్యవస్థలో నిస్తేజం యొక్క హెచ్చుతగ్గులకు కారణం అవుతాయి. అలలు అలలు ఎగిసిపడుతున్న గంగ, కదలని ఒక కుంచె సరస్సులా స్థిరంగా ఉండక, కదలని విధంగా, తన కెరటాలతో కదులుతున్న ట్లుగా ఉంది. మన లోని మన లోని శకునలు కల్లోలంలో ఉన్నప్పుడు దాని ప్రభావం మనసుచేత అనుభూతి చెందును. మన వ్యవస్థ మొత్తం మన లను కదిలించివేస్తుంది. ఎందుకంటే వ్యక్తి తనలో తాను కదలాలనే కోరిక తో. పాలు క్రమంగా పెరుగుగా మారి, అంతర్గతంగా వణకడం ద్వారా, కర్త వస్తువుగా మారవచ్చు. ఏ రకమైన ప్రేమఅయినా వస్తువును వస్తువుగా మార్చటం తప్ప మరేమీ కాదు. ఆ వస్తువు గ్రహించబడడం లేదా కేవలం భావోద్రేకంగా ఉండడం. వస్తువు యొక్క ఆలోచన మనస్సును కలవరపెడుతుంది. మహాభారతంలోని శాంతి పర్వంలో భీష్ముడు చెప్పిన ఒక ప్రసిద్ధ వాక్యంలో ఈ విషయం ప్రస్తావించబడింది.

మనం ఇంతకు ముందు చెప్పుకున్నట్లు ఒక వస్తువు యొక్క ఆలోచన రెండు రకాలుగా ఉంటుంది. దీనినే అక్లిష్ట వృత్తి అని, పతంజలి క్లీష్ట వృత్తి అని అంటారు. ఒక వస్తువును మనం అక్లిష్ట వృత్తి ద్వారా ఆలోచించవచ్చు లేదా ఒక క్లిష్ట వృతి ద్వారా మనం దాని గురించి ఆలోచించవచ్చు. మనం కళ్ళు తెరిచి అడవిలో మన ముందు నిలబడి ఉన్న పెద్ద చెట్టుని చూస్తే, అల్ అక్లీష్ట వృతి మనసులో ఏర్పడుతుంది. మనసు మార్పు ఎందుకంటే మన మనస్సు మనం ఏ చెట్టు రూపంలో ఉన్నామో ఆ చెట్టు రూపంలోకి రూపాంతరం చెందింది. కానీ, అది మన భావోద్వేగాలను నిరుత్సాహానికి లోను చేయలేదు. అది మన దృష్టిని పెద్దగా ఆకర్షించలేదు. మనం దానిని చూసి, ఒక చెట్టు ఉందని తెలుసు. మన బయట ఏదో వస్తువు ఉందని మనకు తెలిసే మేరకు మనసు పరివర్తన చెందింది. అది మనకు ఏ దుఃఖాన్ని కలిగించకపోయినా, ప్రస్తుతానికి అది తనంతతానే అయిపోయింది. చెట్టు మనల్ని ఆకర్షించలేదు, మనల్ని వికర్షించింది కాదు. కానీ, ఆ సమయంలో మన మనస్సు ను మార్పు చేయడం కేవలం అక్లీష్ట మాత్రమే కాదు, అది కేవలం భావోద్రేక సంబంధం లేని ఒక వస్తువును చూడటం మాత్రమే కాదు. ఎందుకంటే, పాము ను చూడగానే ఆ భావం పనిచేస్తుంది, అయితే మనం ఒక చెట్టుని, కొండను చూసినప్పుడు ఆ విధంగా ప్రవర్తించదు. నాగుపాము లాంటి వస్తువు ను గ్రహించే సమయంలో ఒక రకమైన భావోద్వేగ ప్రతిస్పందన ఉంటుంది, మన దృక్కోణం నుండి ఎంతో విలువైన వస్తువులను చూసినప్పుడు కూడా అదే విధమైన తీవ్రత తో కూడిన చర్య కూడా ఉంటుంది. అది పెద్ద నిధి-ఛాతీ కావచ్చు లేదా మరేదైనా కావచ్చు, అది ప్రయోజనమని మనం భావిస్తాం. కాబట్టి మనకు నచ్చినా, నచ్చనిదైనా మనసులో ఒక క్లిష్ట వృత్తి ని రేకెత్తిస్తుంది. మనం ఏ విధంగానూ ఆసక్తి చూపని విషయం మనస్సులో ఒక అక్లీష్ట వృతిని ప్రేరేపిస్తోం ది. యోగ ప్రయోజనం కోసం ఈ రెండు వ్రతాలను లొంగదీసుకోవాలని ఉంది. క్లీష్టుడు కాని, అక్లిష్టుడు కాని మనోనిరోధ (మనస్సును అదుపులో పెట్టుకోవాలి) లేదా చిత్తవృత్తి నిరోధం (ఆలోచనల నియంత్రణ) దృష్టిలో అది యోగమే.

మన ం లోకంలోని వస్తువులు మన ం మన ం దైనంత భాషలో నే అర్థం చేసుకోగలం. వ్యక్తుల మనస్సులోనికి ప్రవేశించినప్పుడు అవి ఒక అర్థంగా రూపాంతరం చెందుతాయి; మరియు ప్రతి వ్యక్తి కి కూడా ఒక నిర్దిష్ట వస్తువు యొక్క స్వంత లేదా ఆమె స్వంత పఠనం ఉంటుంది. ప్రతి వస్తువు ఒక పాట పాడడం మరియు మనం ఈ సంగీతాన్ని వింటాం, అయితే

దీని అర్థం విభిన్న వ్యక్తులకు విభిన్నంగా ఉంటుంది. ఉదాహరణకు, ఒకే పదం విభిన్న వ్యక్తులకు విభిన్న అర్థాలను తెలియజేస్తుంది, ఎందుకంటే ఆ వ్యక్తుల యొక్క సహవాసం అనేది ఆ పదం యొక్క నిర్దిష్ట సందర్భానికి విభిన్న రకాలుగా ఉంటుంది. ప్రపంచంలోని అన్ని వస్తువులు మనతో ఒక మానసిక భాషలో లేదా తాత్విక ప్రాముఖ్యతతో మాట్లాడతాడు. కానీ, మనలో ప్రతి ఒక్కరికి ఆ వస్తువులతో అనుబంధం అంటే, ఆ వస్తువుల ద్వారా మన నుంచి ప్రతిచర్య ానికి ఒక ప్రత్యేక మైన అర్థం ఉంటుంది. ప్రతి వ్యక్తి తన ప్రేమ లేదా ద్వేషాన్ని వ్యక్తం చేసే సాధారణ పిలుపుకు ప్రతివ్యక్తి ఇచ్చిన ఈ వివరణ. ఈ లోకపు వస్తువులు ప్రేమించబడడానికి లేదా ద్వేషించబడడానికి ఉద్దేశించబడవు. అవి మన ఉనికిలో ఉన్నాయి. మనపట్ల మనపట్ల మనకున్న ప్రత్యేకమైన ప్రేమ, ద్వేషాన్ని మనం ఏ మాత్రమూ తీసికోకుండా, మన ప్రేమలు, ద్వేషాలు మన బాహ్య విషయాలకు సంబంధించినవి మాత్రమే. ఈ తర్కాన్ని ఇతర వస్తువులకు కూడా విస్తరించవచ్చు. ప్రేమ, ద్వేషం పరంగా తనను ఎవరూ అంచనా వేయరు. ఇతర విషయాలకు సంబంధించి, ఇతర వ్యక్తుల విషయంలో అతని అంచనా. కాబట్టి, నిష్పాక్షికమైన రీతిలో విషయాలను అధ్యయనం చేయడం ద్వారా, ప్రేమలు మరియు ద్వేషాలు అనేవి విషయాల యొక్క పథకానికి వెలుపల ఉన్నాయని మనం గమనించవచ్చు. అవి ప్రకృతి క్రమంలో లేవు. అవి ప్రకృతిలో అసలు ఉండవు. కానీ మాకు, అవి మాత్రమే ఉన్నాయి మరియు మరేమీ లేదు! ఈ గందరగోళంలో మనం మునిగిపోతాము, లేదా ఇంద్రియాలు మరియు మనస్సు యొక్క గోల, ఇది ఇష్టాయిస్మరియు ఇష్టాయిస్ పేరుతో వెళుతుంది.

బ్రహ్మ-సాక్షాత్కర శక్తి పరిరక్షణ

శక్తిని మనం సంరక్షించుకోవాలని యోగా గురువు చేసిన గొప్ప ఉపదేశానికి ఇక్కడ పునాది ఉంది. బ్రహ్మచర్యాన్ని బ్రహ్మచర్యం అని మనం సాధారణంగా అర్థం చేసుకోగలం, ఈ పదానికి చాలా తక్కువ అనువాదం, మరియు తప్పుగా అర్థం కూడా. బ్రహ్మచర్యం అంటే వివాహాన్ని రద్దు చేయడం అని అర్థం. బ్రహ్మచర్యం లేదా బ్రహ్మచర్యం తో సంబంధం కలిగి ఉండటం లేదా బ్రహ్మచర్యాన్ని గుర్తించడం, ముఖ్యంగా పతంజలి చెప్పిన ప్రకారం యోగా ఆవశ్యకత దృష్ట్యా బ్రహ్మచర్యం లేదా బ్రహ్మచర్యం గురించి మనం గుర్తించటం. కానీ, అలాంటిదేమీ బ్రహ్మచర్యం కాదు. ఇది వివాహం కానిది కాదు, మరియు దాని యొక్క ప్రముఖ అర్థంలో బ్రహ్మచర్యం

కాదు. వివాహం కాని వ్యక్తి బ్రహ్మచారిగా ఉండాల్సిన అవసరం లేదు. మరి పెళ్లి చేసుకున్న వ్యక్తి అలా ఉండనవసరం లేదు. ఎందుకంటే, ఈ సందర్భంలో మనం గమనించవలసిన విషయం ఏమిటంటే, ఈ ఉపదేశం వెనుక ఉన్న ఉద్దేశం, కేవలం సామాజిక పరిస్థితిలో మాత్రమే కాదు. శక్తి పరిరక్షణ, విశ్వచైతన్యానికి సంబంధించిన గొప్ప లక్ష్యం దిశగా తన వ్యక్తిత్వాన్ని నిర్దేశించడమే ఈ లక్ష్యం. కేవలం భగవత్ సాక్షాత్కారానికి, బ్రహ్మసాక్షాత్కారానికి మాత్రమే కాదు, ఏ విధమైన ఏకాగ్రతకైనా ఈ వ్యవస్థ శక్తి అవసరం. గణిత సమస్యను పరిష్కరించడానికి కూడా మనకు శక్తి అవసరం అవుతుంది. ఒక పెద్ద నది మీదుగా వంతెన నిర్మించడానికి కూడా, భౌతిక పరిశోధన ప్రయోగశాలలో ప్రకృతి యొక్క సూక్ష్మ కణాలను అధ్యయనం చేయడానికి, ఒక బ్రహ్మాండమైన మనస్సు అవసరం. సర్కస్ లో తీగమీద నడవాలంటే ఏకాగ్రత అవసరం. కాబట్టి, శ్వాసను పట్టుకొని, ఏకాగ్రత తో ఏకాగ్రత అవసరం ఎక్కడ ఉంటే, చాలా సంకుచితమార్గంలో నడవాలంటే, విపరీతమైన శక్తి అవసరం, ఏకాగ్రత అవసరం. రెండు వైపులా రక్షణ లేకుండా రెండు అడుగుల వెడల్పు గల వంతెన, కింద లోతైన గార్జ్ లో ప్రవహించే వాగు- ఆ వంతెనమీద మనం ఎలా నడుస్తామో మనకు తెలుసు. మన మనసులో వేరే ఆలోచన ఏదీ ఉండదు. అలా, యోగయొక్క గొప్ప ఆదర్శంపై మనస్సును స్థిరం చేయడం, తన లోప్రతి భాగం లోనూ, ఏకాగ్రత రూపంలో తనను తాను పూర్తిగా లొంగిపోవడం అవసరం. ఇది సాధ్యం కాదు, ఇతర ఆసక్తులు ఉంటే యోగా చెప్పారు.

కాబట్టి బ్రహ్మచర్యం లేకపోవడం అంటే యోగపట్ల ఆసక్తి తప్ప మరేఇతర ఆసక్తులఉనికి కి అర్థం కాదు. దృష్టి మళ్లించే వస్తువు ఏదైనా కావచ్చు. మన దృష్టిని మరల్చే దేనిమీదనైనా మనకు బలమైన ఆసక్తి ఉంటే, శక్తి పోతుంది. ఏ వస్తువు లేదా ఏదైనా సంఘటన లేదా సందర్భం వల్ల ఏదైనా దిశలో ఏదైనా శక్తి లీక్ కావడం బ్రహ్మచర్యంలో విరామం. బ్రహ్మచర్యంలో కోపం అనేది ఒక విరామం, అయితే సాధారణంగా అలా అనుకోరు. ఒక వ్యక్తి కి కోపం వచ్చింది కాబట్టి ఎవరూ ఖండించరు. ఆయన కోపం లో పించినప్పటికీ కూడా అతను అద్భుతమైన వ్యక్తి అని మనం అనుకోవచ్చు, కానీ నిజం ఏమిటంటే ఆయన తన బ్రహ్మచర్యంలో పూర్తిగా విఫలమయ్యాడు. పూర్తిగా విరిగింది. చాలామంది ప్రజలు సంప్రదాయానికి కట్టుబడి ఉంటారు కాబట్టి, వారు సామాజిక సంప్రదాయం మరియు ఆచారాన్ని దెబ్బతీసి, మతం అనేది సమాజం యొక్క ఆంక్షలు తప్ప మరొకటి కాదని భావిస్తారు. కానీ, అలా కాదు. మతం అనేది

హిందూ సమాజం లేదా క్రైస్తవ సంస్థ డిమాండ్ చేసే అవసరం మాత్రమే కాదు. ఈ విషయాలతో దీనికి సంబంధం లేదు. మన వైపు నుంచి, దాని పట్ల మన వైపు నుంచి వ్యక్తపరచాలని విశ్వమంతా ఆశిస్తోంది, అది మానవాళి యొక్క గొప్ప మతం, దేవుని మతం లేదా విశ్వమతం. మేము ప్రజల దృష్టిలో మతపరంగా ఉన్నాము కాబట్టి ఎవరూ మమ్మల్ని రక్షించలేరు. అలాంటి సందర్భంలో మన ం అన్ని మతాలతో కుక్కలకు వెళ్ళవచ్చు. మనకు ఏది సహాయము చేస్తుంది, ఏది మనకు మార్గదర్శనం చేస్తుంది, ఏది మనల్ని చేతితో పట్టుకొని నడిపిస్తుంది, మనం ఈ విశ్వంలోని అన్ని విషయాలతో మన సంబంధం లోపభూయిష్టమైన పరిస్థితుల్లో, మనం దానికి లోబడే గొప్ప ధర్మశాస్త్రాన్ని అమలు చేస్తాము. కాబట్టి అన్ని విధాలుగా మన శక్తిని మనం ఏ విధమైన పరధ్యానంలేకుండా కాపాడాలి.

వ్యక్తి-ఒత్తిడి కేంద్రం

తత్వవేత్తలు, మర్మాంగాలు, మునులు, మునులు మానవ మనస్సు, మనోభౌతిక జీవి యొక్క సంపూర్ణత్వం గురించి క్షుణ్ణంగా విశ్లేషించారు. మనం ఒత్తిడి లేదా ఒత్తిడికి కేంద్రాలుగా కనిపిస్తాం. ప్రతి వ్యక్తి కూడా ఇటువంటి కేంద్రం, ఈ ఒత్తిడిని అధిగమించడానికి, ఈ ఒత్తిడిని అధిగమించడానికి, పరిస్థితులకు తగినవిధంగా సరైన దని భావించే కొన్ని మార్గాలను అవలంబించడం ద్వారా. కానీ, ఈ ఒత్తిడిని ఎలా తొలగించాలో అర్థం చేసుకోవడం అనేది ఒక వ్యక్తి యొక్క స్వంత పరిణామ దశపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఒత్తిడి, ఒత్తిడి మంచివి కాదని అందరికీ తెలుసు కానీ, వాటి నుంచి ఎలా విముక్తి పొందాలో అందరికీ తెలియదు, ఎందుకంటే ఒత్తిళ్లకు, ఒత్తిళ్లకు గల కారణాలను సరిగా అర్థం చేసుకోలేక, విశ్లేషించడం లేదు. మనం జబ్బుపడకుండా ఉండవచ్చు, కానీ మనం ఎందుకు అనారోగ్యంగా ఉన్నామో పూర్తిగా తెలుసుకోలేకపోవచ్చు. మన అనారోగ్యం వెనుక కారణం ఏమిటో, మానసిక ఒత్తిడి, ఒత్తిడి, శ్రద్ధ, ఇష్టం, ఇష్టం, అయిక, ఇలా మొదలైన కారణాలవల్ల ఈ విషయం గురించి మనం సరిగా తెలుసుకోలేకపోతారు. మనిషి లో కోరికలు అనేవి తన వ్యక్తిత్వానికి బాహ్యావ్యక్తీకరణలు. ఆ ఒత్తిడులనుంచి, ఒత్తిళ్ల నుంచి విముక్తి పొందడానికి, సంకెళ్ళు వేసి, సంకెళ్ళు వేసి, ఆ వ్యక్తి తన లోనుంచి విముక్తి పొందాడు. మనం చిన్నప్పటి నుంచి మానసిక ఒత్తిడి, మానసిక ఒత్తిడి తో నిరంతరం బాధపడుతూ నే ఉన్నాం. ఈ ఒత్తిళ్లనుంచి, ఒత్తిళ్ల నుంచి విముక్తి పొందడానికి మనం చేసే ప్రయత్నాలకు మాత్రమే మన జీవితం మొత్తం ఖర్చు అవుతుంది. ఈ

ఒత్తిడులను, ఒత్తిళ్లను ండి మనల్ని మనం ఎలా ంటి పరిస్థితుల్లో నుండి విముక్తి చేయడానికి ప్రయత్నించడం ద్వారా మనం ఈ విధంగా కోరికలను వ్యక్తం చేసే ందుకు ప్రయత్నించడం అని పిస్తుంది. మన లోని మానసిక ఒత్తిడి, మానసిక ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం పొందడానికి మనం అనుసరించే విధానం నే కోరిక అని అంటారు. కాబట్టి, ప్రతి వ్యక్తి తన అవగాహన ా విధానాన్ని బట్టి, తన టెన్షన్ నుంచి ఉపశమనం పొందడానికి తన స్వంత పద్ధతిని ప్రయత్నిస్తాడు. కానీ, వీటిలో చాలా మార్గాలు దారి మళ్లే మార్గాలు. ఒత్తిడి లేదా ఒత్తిడి కారణం గురించి పట్టించుకోకపోవడం వల్ల టెన్షన్ పెరుగుతుంది.

ఒత్తిళ్లు, ఒత్తిడులూ—వాటి కారణం, నివారణ

ప్రకృతి నుంచి వ్యక్తి విడిపోవడానికి ఒత్తిడి లేదా ఒత్తిడి ఉత్పన్నమైఉంటుంది. ప్రపంచం మమ్మల్ని ప్రవాసులను చేసింది. ప్రకృతి కి వెలుపల మనం అనవసరమైన పిల్లలుగా వెలివేయబడ్డారు. చివరిగా మన అంతర్గత కోరిక, మన తల్లి లేదా తల్లి అయిన ప్రకృతితో మనల్ని మనం ఐక్యం చేసుకోవడం. మన ఒత్తిళ్లు, ఒత్తిళ్ల నుండి మనం కోరే ఉపశమనం చివరకు మన తల్లిదండ్రులకోసం ఒక కోరికలేదా కోరికా, మనం విడిపించబడిన లేదా వేరుచేయబడిన వారి నుండి విడిపించబడిన ప్పుడు మనం ఒకరినుండి వేరుచేయబడుతుంది. మన కోరిక అంతా సొంతం. ఆ కోరిక ే ప్రేమ అని అంటారు. ఈ ప్రపంచంలో ఏ రకమైన ప్రేమ పేరుతో నైనా సరే, మన ఒత్తిళ్లను, ఒత్తిళ్లను నుంచి విముక్తి చేసే సాధనాలుగా పరిగణించబడే వాటిని సొంతం చేసుకోవడం లో ఒక కోరిక. ఈ సందర్భంలో మనం చెప్పిన ది సరైనదా కాదా అన్నది వేరే విషయం. కానీ, తామర పాచ్ ను కొద్దిగా గోకడం వల్ల ఆ బాధికి కొంచెం ఉపశమనం కలుగుతుంది, టెన్షన్ ను మరిపించడం లేదా ప్రస్తుతానికి ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం పొందడానికి ఒక మార్గం గా ఊహించవచ్చు. మనపై ఎక్కువ ఒత్తిడి తగ్గినప్పుడు, తక్కువ ఒత్తిడి మర్చిపోతే. మనం తక్కువ ఒత్తిడి, నొప్పి నుంచి దూరంగా ఉంటాం, మనం ప్రస్తుతానికి దానిని మర్చిపోతాం, పెద్ద ఒత్తిడి లేదా ఒత్తిడి వచ్చినప్పుడు మరియు మన తలపై కూర్చోవచ్చు. మనం కొంత ఆందోళన చెందుతాం మరియు దాని గురించి ఆలోచిస్తున్నాం అనుకుందాం. పెద్ద చింత వస్తుంది, అప్పుడు మనం తక్కువ చింతను మర్చిపోతాం. ఎందుకంటే, ఉన్నత విషయం వచ్చింది. మన బాధలు, బాధలు, ఫిర్యాదులు అన్నీ ఒక నిమిషంలో మాయమై, ఒక త్రిటీలో, మనం ఒక నదిలో

మునిగిపోబోతున్నాము. ఆ సమయంలో మనం దేని గురించి ఫిర్యాదు చేయం. మునిగిపోకుండా కాపాడగలిగితేనే అంతా సవ్యంగా నే అనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే, జీవితంలో మనం నిరంతరం ఫిర్యాదు చేసే అన్ని చిన్న సమస్యల కంటే ఇది పెద్ద సమస్య. మన కోరికలను నెరవేర్చమని కోరినా, మన తోక తో సంపర్కం ద్వారా మన కోరికలు నెరవేరాలని కోరడమే.

ది హావోక్ వ్రోట్ బై ది ఎక్స్టర్నలైజింగ్ సెన్సెస్

ఇంద్రియాలతో ఇంద్రియ ానుసంస్పర్శ అనేది కోరికల వల్ల కలిగే ఉద్రిక్తతను దూరం చేసే మార్గం కాదని, ఎందుకంటే ఏ విధమైన ఇంద్రియ స్పర్శద్వారా కోరికలను తొలగించలేమని పతంజలి ఒక సూత్రంలో మనకు చెబుతుంది. మన కోరిక కాంటాక్ట్ కోసం కాదు. ఈ విషయం మొత్తం మన ఇంద్రియాలు మన టెన్షన్ ను ఉపశమనం కోసం ప్రపంచంలోని వివిధ విషయాలతో సంబంధం కలిగి ఉండాలని చెబుతుంది. మేము విషయాలు అడగడం లేదు. ఈ ప్రపంచంలో ఎవరూ చివరకు ఏమీ కోరుకోరు. కాని, మన ఇంద్రియాలు ఈ పరిస్థితులకు ఒక తప్పుడు భాష్యం చెప్పడం వల్ల, అన్ని విషయాలతో ఒక సంభావ్యానికి మన అంతర్గత బాధలను బహిర్గతం చేయడం ద్వారా మనం వాటిని కోరుకుంటున్నట్లుగా అనిపిస్తుంది. అన్ని ప్రేమలూ, కోరికలూ, వస్తువులతో సాన్నిహితం చేసుకోవాలనే కోరికలూ ఉంటాయి. మన లోలోపల మన కోరిక పవిత్రమైన, పవిత్రమయిన ప్రేరణ, సమస్తం కలిసి, ప్రకృతితో పాటు, ఈ ప్రేరణ అంతరిక్షం, కాలం దిశలలో విసిరివేయబడి ఇంద్రియాల శక్తులద్వారా బాహ్యంగా ఉంటుంది. ఫలితం ఏమిటి? మన యొక్క ఆంక్ష, ఒక దిశలో దాని అర్థం, దాని యొక్క భావం, దాని యొక్క ప్రతిబింబం ఇంద్రియాల ద్వారా ప్రతిబింబిస్తుంది. మన ముఖం మన శరీరానికి అతుక్కుపోయినప్పటికీ, అద్దంలో చూసినప్పుడు అది మనకు బయట ఉన్నట్లుగా కనిపిస్తుంది. మనబయట మనం కాదు, మనలో ఉన్నాం. కానీ, మన ముందు అద్దం ముందు ప్రదర్శించటం వల్ల మననుంచి మనం బయటకు వెళ్లిపోయినట్లు అనిపిస్తుంది. అద్దం లో అపసరాపడం జరుగుతుంది. మన ప్రేమలూ, ఇష్టమూ, భావావేశాలూ, కోరికలూ ఇంద్రియాల కుంచెలో కి ప్రవేశిస్తే అటువంటి వినాశకర కార్యకలాపం జరుగుతుంది. ఇంద్రియాలు ప్రతివిషయాన్ని బాహ్యంగా చేయడానికి, చేయడానికి ఒకే ఒక పని ఉంటుంది. కాబట్టి మన కోరికలు కూడా బయటికి వస్తే, మన కోరిక వేరే దేన్నైనా. అందుకే మనం తృప్తి

చెందక పోయినప్పటికీ, మనకు ఏ వస్తువులు ఇచ్చినా, చివరికి మనం ఎప్పుడూ భ్రాంతిలో ఉంటాం. మన స్వాధీనం లో ఏది ఉన్నా చివరకు అది మనల్ని సంతృప్తి పరచదు. మనం ఏదో ఒక విషయం అడుగుతున్నాం, మరియు మేము మరొక విషయం ఇంద్రియాల యొక్క బందిద్వారా ఇవ్వబడింది, వారు నిజంగా దొంగలు.

ఈ దృగ్విషయం ఏమిటంటే, మనస్సు తన కార్యకలాపంలో తనను తాను తాత్కాలికం చేసుకుంటుంది. ఎప్పుడైతే ఇంద్రియాల కార్యకలాపాలతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది, అది కోల్పోయిన దేనికోసం అయినా తన సొంత కోరికలను బయట ఉన్న వాటి కోసం వాంఛలుగా కనిపిస్తుంది. ఇది చాలా ముఖ్యమైన పరిస్థితి. ప్రతి ఒక్కరూ తనను తాను లేదా ఆమె ను కనుగొంటుంది, ఇది ఎల్లప్పుడూ ఒక వ్యక్తి యొక్క నోటీసునుండి తప్పించుకుంటుంది, ఇది చాలా ప్రమాదకరమైన పరిస్థితి, మనం ఎక్కువగా మాట్లాడాల్సిన అవసరం లేదు, ఎందుకంటే ఇది చాలా స్పష్టంగా ఉంది. మన కోరికలను నెరవేర్చడానికి మనం చేసే ప్రయత్నాలు సరైన మార్గాలు కావు. మొదటిది, కోరికల నెరవేర్పు ద్వారా కోరేది దాని వెలుపల ే ఉందని ఊహించడంలో మనస్సు యొక్క మౌలిక మైన తప్పు ఉంది. మరో తప్పు ఏమిటంటే, బాహ్య విషయాలని పిలవబడే దాని వైపు తన కదలికలో, అది తన యొక్క సామర్థ్యాలను కోల్పోయింది. అది తనను తాను బలహీనపరచుకుంది. ఆత్మ, ఆత్మ కానిది అయినప్పుడు శవంగా మారి, శవంగా మారుతుంది. కాబట్టి కోరికలు న్న వాడు బలహీనుడు. ఆయనకు ఏ మాత్రం బలం లేదు. ఆయనకు శారీరక బలం కానీ, మానసిక బలం కానీ లేవు. తీరని కోరికలు ఎంత ఎక్కువగా ఉంటే, శరీరం, మనసు బలహీనత అంత ఎక్కువగా ఉంటుంది. కనీసం నడవడానికి కూడా వీలులేదు. ఆహారం జీర్ణం కాదు. ఏ విషయం గుర్తుకోలేము, గుర్తులేదు. కోరికలు నెరవేరనప్పుడు ఇలా జరుగుతుంది. కానీ, పరిస్థితుల్లో ఏం చేయాలి?

కోరిక-ఒక అధిభౌతిక చెడు

యోగా విద్యార్థులు మన ఆత్మల యొక్క నిజమైన సంక్షేమం పట్ల ఆసక్తి కనబరిచే విధంగా, మనకు నిజంగా ఏమి జరిగిందో మనం తెలుసుకోగలగాలి. మనం ఉన్ని పోగులు గా ఉండకూడదు, మతం లేదా ఆధ్యాత్మికత పేరిట కూడా మనం మూర్ఖపరదైసులో ఉండకూడదు. మతం పేరుతో మన వ్యక్తిత్వాల ఏ విధమైన బాహ్య కర్మకాండలు చేసినా,

చివరికి మనం రక్షింపబడం. ఎందుకంటే కోరిక అనే ఈ చెడు ఒక అధిభౌతిక మైన చెడు. ఇది సామాజిక దురాచారమే కాదు, శారీరక దురాచారమూ కాదు. తత్వవేత్తలు దీనిని అంటాడు కాబట్టి అది ఒక భౌతిక మైన చెడు. అది విశ్వ విపత్తు. కాబట్టి మనకు జరిగిన దాన్ని తెలుసుకోగలిగే అన్ని విశ్లేషణా సామర్థ్యం కావాలి. మనను మనం క్రమంగా మన నుంచి మనను మనం గ్రహించగల మనే భావనను మనం ఎలా దూరం చేసుకోగలమో తెలుసుకోగలుగుతాం. ఈ వస్తువును చాలా నెమ్మదిగా దూరంగా చేయడం జరుగుతుంది. కోరికలు నెరవేరడం అనేది భారత మతంలో ఖండించబడదు. ఎందుకంటే అవి ఆత్మను శరీరానికి, దాని భౌతిక సహవాసానికి చేరవేస్తాయి. భారతదేశంలో సామాజిక జీవన విధానం, వ్యక్తిగత జీవన విధానం ఇతర దేశాల్లోని ఇతర గొప్ప తత్వవేత్తలు కూడా ఆమోదించిన ఈ వ్యవస్థను వర్ణాశ్రమ వ్యవస్థ అంటారు. మానవ స్థితిగతులను, మనిషి యొక్క కోరికలను, వివిధ సమయాల్లో మనిషి అవసరాలను అత్యంత శాస్త్రీయంగా విశ్లేషించే పద్ధతి. మనకు వివిధ రకాల అవసరాలున్నాయి. అన్ని అవసరాలు కోరికలనీ, కోరికలన్నీ చివరిలో అవాంఛనీయమైనవి గా పిలువబడుతాయి. అయినప్పటికీ, ఇంద్రియాలకు, మనస్సుకు, మన శరీరాలకు, మన వ్యక్తిత్వాలకు తక్కువ కాకుండా, అవి వాస్తవాలే అయినప్పుడు, మనం వాటిని చాలా జాగ్రత్తగా ఎదుర్కోవాలి. మన ం మన ం మన ం అర్థం చేసుకునేంత వాస్తవికంగా మనం వాటిని అర్థం చేసుకోవలసి ఉంటుంది. మనలాగే వాస్తవమైన, అవాస్తవం కూడా ఈ వస్తువులు. మనం వాస్తవమైన ంత వరకు, మనతో ముడిపడిఉన్న విషయాలు కూడా వాస్తవమైనవి. మనం అవాస్తవమైన వాటినే అవాస్తవం అని కూడా అనవచ్చు. వస్తువు, వస్తువు ఒకే సమయంలో పరిణామం చెందుతాయి. పరిణామక్రమం కేవలం వ్యక్తిగతమైనది, విషయాత్మకమైనది మాత్రమే కాదు. కనుక వర్ణాశ్రమ వ్యవస్థ ఒక క్రమపద్ధతిలో మనలను మనం సర్దుబాటు చేసుకొని, మన జీవన పరిస్థితులకు అనుగుణంగా, సమాజంలో, నిలువుగా మన వ్యక్తిత్వంలో, మన వ్యక్తిత్వానికి అనుగుణంగా మలచుకోవడానికి ఒక క్రమబద్ధమైన పద్ధతి. క్షితిజ సమాంతర సర్దుబాటు వర్ణము, నిలువు సర్దుబాటు అనేది ఆశ్రమము. సమాజంలో, మనుషులతో మన సంబంధాలలో మనం సంపూర్ణంగా ఉండాలి. మన వ్యక్తిత్వంలోని వివిధ పొరల సమన్వయాన్ని మనం సంపూర్ణంగా కలిగి ఉండాలి. అటువంటి మార్పు ను చాలా సమర్థంగా తీసుకొని, వర్ణ, ఆశ్రమాల గొప్ప కానాలను అనుసరించడం ద్వారా.

వర్ణాశ్రమం ప్రకృతి పట్టు నుండి మనల్ని మనం విముక్తం చేసుకోవడానికి ఒక సహాయం

ప్రజలు సాధారణంగా వర్ణఅంటే కులం అని అనుకుంటారు, కానీ అది కాదు. అంటే ఒక వర్గం అని అర్థం. సమాజాన్ని వర్గీకరించే సూత్రాన్ని వర్ణ-ధర్మం అంటారు. ఇది వర్గీకరణ, 'క్లాస్టిఫికేషన్' కాదు. వర్ణమంటే కులం అని చెప్పడం అంటే దానికి తప్పుడు పేరు, తప్పుడు భాష్యం చెప్పడం. ఏ వ్యక్తి తనలో పరిపూర్ణుడు కాదు. కాబట్టి ఇతరుల సహకారం లేకుండా ఏ మనిషి కూడా తన లోతాను తృప్తి చెందలేడు. మనిషి, ఇతర విషయాలతోపాటు, బుద్ధి, సంకల్ప, భావోద్రేకం మరియు శక్తి. కొంతమంది విపరీతమైన శారీరక సామర్థ్యం కలిగి ఉంటారు, కానీ మేధోపరంగా వారు పేదవారు. మరికొందరు హేతువాది, బుద్ధికుశలత కలిగినవారు, శారీరకంగా బలహీనులు. మిగతా రెండు అంశాలు అంటే భావోద్రేకం, సంకల్పాలు కూడా ప్రజల మధ్య అసమానంగా పంపిణీ చేయబడతాయి. ప్రతి ఒక్కరూ ఒకే కొలబద్దలో ఈ లక్షణాలతో లేరు. అందరి ఉద్దేశం మానవుల ందరి సంక్షేమం, సాధారణంగా మానవాళి ఐక్యత, మన దగ్గర ఉన్న సరుకులను మనమధ్య పంచుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది. సరుకులు భౌతికమైనవి కావు; మానసిక మైన వికూడా కావచ్చు. ఒక వ్యక్తి గొప్ప మేధో శక్తి, ఆధ్యాత్మిక చతురత కలిగి ఉంటే, అది సమాజ శ్రేయస్సుకు అవసరం, కానీ ఇతర సౌకర్యాలు కాదు, అతను తన వద్ద ఉన్న జ్ఞానాన్ని, జ్ఞానాన్ని ఇతరులతో పంచుకుంటాడు, తనకు లేని సౌకర్యాల కోసం. సమాజపు పరస్పర సహకార కార్యకలాపం ఆధ్యాత్మికపరంగా, పరిపాలనాపరంగా, ఆర్థికంగా, మానవీయంగా- వర్ణ వ్యవస్థ సారాన్ని రూపొందిస్తుంది. బ్రాహ్మణులు, క్షత్రియులు, వైశ్యులు, శూద్రుల వర్గీకరణ అనేది ఉన్నత, నిమ్న వర్గాలుగా, ఉన్నత వర్గాలుగా, కింద స్థాయి వ్యక్తులుగా వర్గీకరించడం కాదు. కాని, వ్యక్తుల విధులను వారి జ్ఞానం, సామర్థ్యాల ఆధారంగా వర్గీకరించడం, మానవజాతి కి పూర్తి సహకార సంస్థ గా, ఏ ఉద్దేశ్యంతో, ఏ ఉద్దేశ్యంతో నో, ఉద్దేశ్యం లేకుండా. ఈ ప్రపంచంలో మనం సంతోషంగా ఉండగల ఒక మార్గం ఇది. లేకపోతే, మనం ప్రతి క్షణం, ప్రతి క్షణం కూడా బాధలో ఉంటాం. మన కోరికలు ఈ విధంగా వర్గీకరించబడ్డాయి. పరస్పర సహకారం ద్వారా వారికి ఈ విధంగా అవకాశం కల్పించబడుతుంది.

ఆ రెండు పార్శ్వాలు, అంటే నిలువు పార్శ్వం, అంటే ఆశ్రమధర్మానికి సంబంధించిన వివరం, లేదా వివిధ ఆశ్రమాలు లేదా జీవిత దశలకు సంబంధించిన విధులు. వర్ణ వ్యవస్థ అర్థాన్ని

మనం పూర్తిగా అపార్థం చేసుకున్నట్లే, ఆశ్రమ వ్యవస్థ అర్థాన్ని కూడా అపార్థం చేసుకున్నాం. వర్ణవర్గీకరణను కుల వివక్షతగా మనం ఖండించినట్లే, ఆశ్రమాల ద్వారా ఒకరి జీవన దశలను ఒక రకమైన మతానికి చెందిన ఒక రకమైన మృత దినచర్యగా మారుస్తాం. వర్ణాశ్రమమూ, ఆశ్రమమూ రొటీన్ గా ఉండవు. వర్ణాశ్రమఅనేది బాహ్యంగా, అంతర్గతంగా జీవన ప్రక్రియల్లో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. బాహ్యంగా అది వర్ణాఅనే పేరుతో, అంతర్గతంగా ఆశ్రమ పేరుతో వెళుతుంది. దీని వెనుక ఉన్న ఆలోచన ఏమిటంటే, మానవ వ్యక్తిత్వపు అవసరాలను తీర్చే విధంగా, అన్ని పరిమితులను అధిగమించడానికి, మోక్షాన్ని, లేదా ఆత్మను మనస్సులో కి విడుదల చేయడానికి. ఈ వర్ణాశ్రమం ఎంత గొప్ప మనోవైజ్ఞానిక సంస్థ! ఈ వర్గీకరణలో ఏ అంశం కూడా ముఖ్యం కాదు. ఎందుకంటే, వర్ణాశ్రమ ధర్మ సహాయం లేకుండా మనం దాని నిర్బంధ ఒత్తిడి నుంచి విముక్తి పొందలేం. సామాజికంగా, భౌతికంగా, భౌతికంగా ప్రకృతి ద్వారా మనం దృఢంగా పట్టుబడ్డాం. మానసికంగా, హేతుబద్ధంగా, ఆధ్యాత్మికంగా కూడా. కాబట్టి, మనం ఈ పట్టులు లేదా ఒత్తిడుల నుండి, క్రమంగా ప్రకృతి నుండి విడివదీసుకోవడం ద్వారా, దాని ముడిలను ఒకదాని తర్వాత ఒకటి గా మనం తీసివేస్తాము.

ఒక దారాన్ని ఒక డజను కుట్లు కట్టి, ఆ తర్వాత వాటిని తీసి, దారం తిన్నగా కట్టాలని అనుకుంటే, మనం మొదట అడుగు ముడికి వెళ్ళం, కానీ పైన ఉన్న దానికి బదులు. మొదటి ముడి ని మొదట, తరువాత మొదటి లేదా పదకొండో ముడి, తరువాత పదవ, తరువాత తొమ్మిదవ మరియు ఇంకా వగైరా, చివరిగా మొదటి ముడి వరకు. మనం మొదట్లో నే మొదటి ముద్దును ముట్టుకోలేం. అలాగే ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో మొదటి సమస్య చివరిగా చికిత్స చేయబడుతుంది, చివరి సమస్య ముందుగా తీసుకోబడుతుంది. ఎందుకంటే, మొదటి ది, కారణాల యొక్క పరిణామం అయిన తరువాతి వాటి కంటే విషయాల యొక్క వాస్తవాలకు మరింత సూక్ష్మంగా మరియు మరింత దగ్గరగా ఉంటుంది. ముందుగా ప్రభావాలు, తర్వాత కారణాలు చూసుకోవాలి. కాబట్టి బాహ్యంగా, అంతర్గతంగా, ఈ వ్యవస్థా వ్యవస్థలన్నీ ప్రతి వ్యక్తికీ, ప్రతి వ్యక్తికి, సామాజిక, శారీరక, ప్రాణ, భావ, మేధో, మేధా, అవసరాల ద్వారా జీవితంలో నిర్వికారమైన, వివిధ రకాల చిక్కులను, చిక్కులను, చిక్కులను, ఎత్తిన పద్ధతుల్ని.

ఈ చిన్న విషయానికి బ్రహ్మచర్యం అనే చిన్న విషయం తో సంబంధం ఉంది. ఈ అభ్యాసం ద్వారా మనం కేవలం వ్యక్తిగత, సామాజిక, సామాజిక, నైతిక స్థితిని మాత్రమే కాక, ఒక శక్తి స్థాయిని ఏర్పరుచుకోగలం. మన శక్తి ఏ దిశలోనైనా కదలదు. మన కోరికలు కోరికలు తీరాలి, అవి కూడా నెరవేరవు. ఈ రెండు ప్రకటనలు కూడా సరైన ప్రకటనలు. కానీ, ఆ వ్యాఖ్యలను సరైన అర్థంలో అర్థం చేసుకోవాలి. ఉదాహరణకు ఆకలి నిశాంతింపచేయాలి. ఆకలి అనేది శరీరానికి సంబంధించిన వ్యాధి అయినప్పటికీ, ప్రతి మనిషి కీటకానికి తినే దినుసు, తాను ఒక శరీరం అని గుర్తుంచుకోమని బలవంతపెట్టవలసి ఉంటుంది. ఒక వ్యక్తి ఎప్పుడూ ఖైదీగా ఉన్నట్లుగా భావించడానికి ఇది కంటే ఘోరమైనదా? ఒక ఖైదీ జైల్లో బందీ కావచ్చు, కానీ ఒక ఖైదీ అని రోజు ఆలోచించడానికి ఎందుకు చేయాలి? కానీ, ఆకలి సరిగ్గా అలాగే ఉంటుంది. అన్ని వేళలా అది మిమ్మల్ని శరీర చేతనగా ఉంచుతుంది. అలాంటి దుర్మార్గమైన విషయం అది, కానీ దాని నుంచి ఎలా బయటపడగలం. శరీర డిమాండ్లను తీర్చడం ద్వారా, అదే సమయంలో చాలా జాగ్రత్తగా వ్యాయామం చేయడం ద్వారా. అందుకే మనం చిల్ నెస్ ఫీలవగానే బట్టలు తొడుక్తాము. అలసినప్పుడు నిద్రకు ఉపక్రమించేవాళ్లం. ఆకలిగా ఉన్నప్పుడు భోజనం చేస్తాం. మనం వాకింగ్ కు వెళతాం మరియు మనం అనేక పనులు చేస్తాం. ఇప్పుడు ఈ కార్యకలాపాలన్నీ మన జీవిత లక్ష్యం నుంచి దూరంగా ఉన్నాయి. దక్షిణధృవం నుంచి ఉత్తర ధృవం వరకు, అయినప్పటికీ వాటిని అవసరాల ్లో భాగంగా తీసుకుంటారు. మనం వాటిని అవసరమైన చెడులు అని పిలవవచ్చు, ఒకవేళ మనకు నచ్చితే. అవి దుర్మార్గాలు, నిస్సందేహంగా, కానీ అవి అవసరమైన చెడులు. కాబట్టి, వారు మొదట వారితో స్నేహం చేయాలి, మనం చివరకు వారి నుండి వేరు పడతాం. వర్ణ, ఆశ్రమాల సాధన వెనుక ఉన్న ఉద్దేశం కోరికల యొక్క ప్రమేయం కాదు, కాని వారి గ్రాడ్యుయేషన్, శాస్త్రీయ, క్రమబద్ధమైన మరియు జాగ్రత్తగా, ఒక కొలతలో, అనుమతించదగిన మరియు అవసరమైన పరిస్థితులలో చివరకు వారి నుండి విముక్తి కోసం అవసరమైన, అవసరమైన, అవసరమైన, వాటిని పూర్తి చేయడం. కాబట్టి మనం తినాలని అనుకోవడం లేదు, కానీ మనం అసలు తినాల్సిన అవసరం లేని దశకు చేరుకోవాల్సి ఉంటుంది. కాబట్టి, యమలు అనబడే కేననుల మనస్తత్వానికి వెనుక లోతైన నేపథ్యం ఉంది. ఈ నేపథ్యాన్ని స్పష్టంగా అర్థం చేసుకోవడం వల్ల ఈ క్యానన్స్ ను మరింత మెరుగ్గా అభ్యసించడానికి దోహదపడుతుంది.

పెళ్లి: అంటే ఏమిటి?

స్వామి కృష్ణానంద

"బిగ్ బ్యాంగ్" అని పిలువబడే ప్రసిద్ధ దృగ్విషయాన్ని శాస్త్రవేత్తలు అలవాటు చేశారు, ఇది విశ్వం యొక్క సృష్టికి మూలంగా పరిగణించబడుతుంది. ఈ దృగ్విషయానికి ఆపాదించబడిన అర్థం ఏమిటంటే, విశ్వం మొదట ఒకే విశ్వపరమాణువు, సంస్కృత పరిభాషలో బ్రహ్మాండం అని పిలువబడింది. అది రెండు భాగాలుగా చీలి, తనను తాను రెండు భాగాలుగా విడిపోతుంది, అది విశ్వవిషయం మరియు విశ్వవస్తువు గా పిలువబడే దానికి ప్రాతినిధ్యం వహిస్తుంది. బృహదరన్యక ఉపనిషత్ ఇప్పటికే విశ్వాత్మ ఒక విశ్వాత్మ ఉందని, అది తనను తాను ఒక వస్తుపర పార్శ్వంగా, వస్తుపరంగా, విశ్వసానుకూల, విశ్వప్రతికూల పార్శ్వంగా ప్రొజెక్ట్ చేసిందని ప్రకటించింది. రెండు విశ్వ భాగాల సంబంధం వెనుక ఉన్న రహస్యమేంటంటే, ఒకవైపు నకారాత్మక, ప్రతికూల తత్వానికి, మరోవైపు నకారాత్మకత, రెండు దశలు రెండూ కలిసి ఒకే అస్తిత్వంలో జరిగే రెండు రకాల అసాధారణ సంఘటనలు.

యాజ్ఞవల్క్య మహర్షి మాట్లాడుతూ, జీవితంలోని ప్రతి యూనిట్ కూడా ఒక చీలిక "బఠానీ" వంటిది, ఇందులో బఠానీ ఒకటి లేదా రెండు అంశాలు కలిసిఉన్నాయా లేదా అని సులభంగా చెప్పలేము. అలాగే, ఒక ద్విధ్రువ అస్తిత్వం యొక్క భావన అంతరిక్షం మరియు సమయం యొక్క జోక్యం సూచిస్తుంది, మరియు కనిపించే రెండు-రెట్లు జీవితం ఒక జీవితం యొక్క ఒక రూపం గా అంగీకరించబడినప్పటికీ, "మరొక" భావన ఉత్పన్నం కాదు, అది ఏదో ఒక మాధ్యమం ద్వారా కనిపిస్తుంది, ఒక వ్యక్తి ఒక అద్దం యొక్క మాధ్యమం ద్వారా తనను తాను చూస్తున్నప్పుడు ఇద్దరు వ్యక్తులువలె కనిపించవచ్చు. సృష్టిలో ఎక్కడచూసినా అత్యంత అసాధారణంగా ఉండే అంతరిక్షం, కాలం ఉనికిలో ఉండటం ఇలాంటి అవకాశం. ఇవి తనలో తాము ఆలోచించే ప్రక్రియలో ఇమిడి ఉన్నాయి కనుక, అవి ఉనికిలో ఉన్నాయని ఎవరూ కాదనలేరు.

బృహదరన్యక ఉపనిషత్ ఈ విధంగా చెప్పింది: ఈ రెండు కాస్మిక్ భాగాలు భార్యాభర్తలతో పోల్చదగినవి, ఈ సందర్భంలో ఒక భాగం మరో భాగం తాకడం కోసం ముందుకు

దూసుకువెళుతుంది, మరొక భాగం తాకకుండా ఉండాలని కోరుకుంటుంది, ఎందుకంటే అటువంటి సంపర్కం సాధ్యం కాదు, ఎందుకంటే అటువంటి సంపర్కం సాధ్యం కాదు, ఎందుకంటే నిజంగా "ఇతర" అని పిలవబడే వారు సంబంధం కోరుకుని నిలబడలేరు. హాస్యాస్పదంగా, ఉపనిషత్ ఒక సారూప్యత ద్వారా, ఆ భర్త అంశం నుండి తప్పించుకోవడానికి భార్య అంశం పారిందని, అలాంటి సంబంధం లోపం కూడా అర్థరహితంగా, అబాంధకారంగా ఉంటుందని ఉపనిషత్ అంటుంది. ఉపనిషత్ ఇంకా ముందుకు వెళ్లి, ద్విధ్రువ సంపూర్ణత తనను తాను తక్కువ మరియు తక్కువ "పూర్ణాలు"గా తగ్గించుకుంటుందని, మానవులద్వారా, జంతువులద్వారా, మొక్కలు, చెట్ల ద్వారా, కీటకాల వంటి ప్రాణుల నుంచి కూడా ఈ ద్వంద్వ పుడ్ ను సృష్టిలో అత్యున్నత స్థాయి నుంచి అతి తక్కువ స్థాయి వరకు ప్రతిచోటా ఉన్నట్లు చెబుతుంది.

మానవ స్థాయిలో ద్విధ్రువ అస్తిత్వం అనే సూత్రం ఒక ఆసక్తికరమైన మలుపు తీసుకుంటుంది. ఎందుకంటే మనిషిలో దిగువ జాతుల సహజస్వభావాలలో ఒక అంశం ఉంటుంది. అదే సమయంలో, అతీత అస్తిత్వ ం యొక్క లక్షణాలను ప్రతిబింబించే ఒక కారణం ఉంటుంది. పరిణామ క్రమంలో ముందు దశలు, ద్విధ్రువ అస్తిత్వం యొక్క ప్రక్రియ యాదృచ్ఛిక లక్షణంగా దాదాపు గా కనిపిస్తుంది, మానవ స్థాయిలో అది కొద్దిగా సంక్లిష్టంగా మారుతుంది కారణం మరియు ఒకరి జీవితంలో ప్రతి రోజు ఘర్షణ పడే ప్రస్ఫుటం వలన, చాలా దు:ఖాన్ని కలిగిస్తుంది. మానవ సమాజంలో ఒక యూనిట్ గా సమాజం రూపొందించిన చట్టాలు ఒక వ్యక్తి యొక్క కార్యకలాపాలను నిర్వీర్యం చేస్తాయి, అయితే ఇతర స్థాయిల నుండి వచ్చే ప్రేరణలు జీవితంలోని ఇతర స్థాయిల నుండి వస్తాయి, అన్ని విషయాలపై పైచేయి కలిగి ఉండాలని నొక్కి వక్కాణిస్తాయి, మరియు ప్రచోదనాలు బలంగా ఉన్నప్పుడు, వారు సామాజిక నియమాలకు వ్యతిరేకంగా తిరుగుబాటు చేయవచ్చు, చాలా వరకు వ్యక్తి యొక్క చాగ్రిన్ వరకు మానవ చరిత్రలో కూడా ఇది బాగా ప్రసిద్ధి చెందింది. వ్యక్తిగత, సమాజాల్లో ఈ సంఘర్షణను రూపుమాపడానికి, తమమధ్య ఒక ఉమ్మడి ఒప్పందంలో ఉన్న వ్యక్తులు వివాహం అనే ఒక విధానాన్ని ఏర్పాటు చేశారు.

ఇప్పుడు, ఖచ్చితంగా వివాహం అంటే ఏమిటి? ద్విధ్రువ అస్తిత్వం యొక్క స్వాస్యతను చట్టబద్ధం చేయడం, ఆ తరువాత, ఆ స్వాస్తన యొక్క అనియంత్రిత విధ్వంసక

కార్యకలాపానికి ఒక చెక్ ను అందించడం అనేది ఒక రకమైన చట్టబద్ధత. ఒక వ్యక్తి సమాజం నుంచి పూర్తిగా ఒంటరిగా జీవించలేడు, ఎందుకంటే ఇతరుల సహకారం లేకుండా జీవించడం కష్టం. ఈ ప్రవృత్తి ప్రతి వ్యక్తిలోనూ ఉంటుంది మరియు ప్రతి ఒక్కరూ సాధ్యమైనంత వరకు దానిని ప్రదర్శించాలని కోరుకుంటాడు, ఎందుకంటే ప్రతి ఒక్కరూ కూడా అదే పని చేయాలని కోరుకుంటాడు కనుక, అటువంటి ప్రవర్తనలో ఇబ్బందులు ుంటాయి. ఇది వివాహ వ్యవస్థ అనేది సామాజిక నియమాల వలయంలో పనిచేసే విధంగా, ప్రతి ఒక్కరి సంక్షేమం పట్ల సమాన గౌరవంతో, సామాజిక నియమాల పరిధిలో పనిచేయడానికి అనుమతించే పరిమిత స్వేచ్ఛను మంజూరు చేసే ప్రక్రియ అని చెప్పవచ్చు.

అయితే, పైన చెప్పిన వన్నీ చూస్తే, స్త్రీ, పురుష మధ్య అంత ఆకర్షణ ఎందుకు ుండదనే ప్రశ్న తలెత్తుతుంది. తాత్వికంగా చెప్పాలంటే, పైన పేర్కొన్న అంశాల దృష్ట్యా ఈ ప్రశ్నకు సమాధానం చెప్పాలంటే, ఒకే అస్తిత్వంలో ఒక యూనిట్ గా తమను తాము ఐక్యం చేసుకోవడానికి రెండు భాగాల పోరాటం. కాని రెండు విషయాలు ఒక్కటి కాలేకపోయినందున, లైంగిక వాంఛ తన ఉద్దేశాన్ని నెరవేర్చలేక పోతుంది. మరో అంశం, ఈ దృగ్విషయం యొక్క అత్యంత నిర్లక్ష్యం వైపు, అంటే, ప్రకృతి యొక్క ఉద్దేశ్యం, జాతులను రెట్టింపు చేయడం. ప్రకృతి యొక్క శక్తి ప్రతి ఒక్కరికీ తెలుసు మరియు దానిని ఎవరూ ప్రతిఘటించలేరు. ఈ ప్రపంచం పట్ల మనం ఆసక్తి చూపే ఈ ప్రపంచం పట్ల మనం దృష్టి నిలిపడం, బిడ్డ యొక్క ఉనికిలో ఉండటం అనేది ఒక సంపూర్ణ ప్రేరణ, ఎందుకంటే బిడ్డ మొత్తం జీవి, తండ్రి లేదా తల్లి వలే. ఈ కోరిక తీరకపోతే, స్త్రీ, పురుషులు కూడా తమ తమ వ్యక్తిగత ప్రయోజనాల కోసం మాత్రమే సేవ చేస్తున్నారని, ప్రకృతి లో కేవలం ఆజ్ఞలను మాత్రమే సేవిస్తున్నదని, ప్రకృతి వారు తమ వ్యక్తిగత ప్రయోజనాల కోసం చేస్తున్నపని అని భ్రమలో ఉంచినప్పటికీ, ఆ విధంగా ఆ వ్యక్తి యొక్క ఒత్తిడి, స్త్రీ, పురుష శక్తులు కూడా తమ తమ స్వంత ప్రయోజనాల కోసం ఒక భ్రమలో ఉంచాయి. అన్నీ కాలానికే నాశనం అవుతాయి కాబట్టి, ఒక రోజు ఒకరి ఉనికి కి దూరమై, ఈ సంభావ్యత యొక్క దుఃఖం నుండి తప్పించుకోవాలనే భయం ఉంది, జీవ ప్రేరేపణ ఒక పిల్లవాడిగా, ఒక కుమారుడు లేదా కుమార్తెగా తనను తాను పునరుత్పత్తి చేసుకుంటుంది, వారు తమలాగే కౌగిలించుకుంటారు, తల్లిదండ్రులు నుండి విడదీయరాని విధంగా, వారు తమవలె కౌగిలించుకుంటారు. ప్రకృతి ఆజ్ఞలకు ఎవరూ వ్యతిరేకంగా వెళ్ళలేరనే వాస్తవాన్ని

దృష్టిలో పెట్టుకొని, వివాహం ద్వారా అనుమతించబడిన లైంగిక జీవితం సహేతుకమైనదిగా, అనివార్యమైనదిగా పరిగణించబడుతుంది, కానీ వ్యక్తి యొక్క సంక్షేమాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని, శక్తి క్షీణతతో, నెమ్మదిగా వృద్ధాప్యం మరియు శారీరక విలుప్తత కు లోనయిపోయే విధంగా అటువంటి ప్రయోజనం ఉండదు. సృష్టి యొక్క మొత్తం నాటకం అస్తిత్వ సత్యాల యొక్క "దాగుడుమూతలు" వ్యవహారంగా కనిపిస్తుంది, అక్కడ ప్రతి ఒక్కరూ తమ స్వంత ఊహాత్మక అమర్త్య తృప్తి కోసం స్వచ్ఛందంగా ఏదో ఒకటి చేస్తారు, అయితే వాస్తవం ఏమిటంటే, మొత్తం అభ్యాసం ఒక హిప్నాటిస్ట్ యొక్క సంకల్పాన్ని బట్టి, హిప్నాటిస్ట్ యొక్క సంకల్పాన్ని బట్టి, స్వచ్ఛందంగా ఒక స్వచ్ఛంద సంస్థగా భావించబడుతుంది.

గర్భనిరోధక

స్వామి శివానంద

గృహస్థులకు సూచనలు

ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో పురోగతి సాధించాలంటే లైంగిక జీవితాన్ని, అహింసా విధానాన్ని కచ్చితంగా పాటించడం అవసరం.

గర్భనిరోధక ాలను వాడితే స్వీయ నిగ్రహం తో కూడిన వ్యాయామం చేయడం నేర్చుకోరు.

గర్భనిరోధక సాధనాలు వాడే వాడు అనైతికుడు.

ఆత్మనిగ్రహం యొక్క గుణాన్ని నేర్చుకోండి. ఈ కృత్రిమ పద్ధతులను ఉపయోగించడం వల్ల మీ శక్తి క్రమంగా పోతుంది. ఇది అన్ని నిగ్రహాన్ని విచ్ఛిన్నం చేస్తుంది.

లింగానికి, అంగిలికి మధ్య అవినాభావ సంబంధం ఉంది. అంగాంగాన్ని నియంత్రించిన వాడు ఇప్పటికే ఇతర అవయవాలన్నింటినీ నియంత్రించుకున్నాడు.

సాత్విక ఆహారం బ్రహ్మచర్యాన్ని సులభతరం చేస్తుంది.

కాటిన్స్ హానికరం కాదు. మరోవైపు నరం శక్తిని సంరక్మిస్తుంది. ఇది గొప్ప మానసిక శక్తిని మరియు మానసిక ప్రశాంతతను ఇస్తుంది. లైంగిక వాంఛ లు నైతిక మరియు ఆధ్యాత్మిక దివాలా, అకాల మరణం, నాడీ బలహీనత మరియు ఒకరి యొక్క శక్తి, ప్రతిభ మరియు సామర్థ్యాలను కోల్పోవడానికి దారితీస్తుంది.

మనువు ఇలా అంటాడు: "మొదటి జన్మిత సంతానం ధర్మ, మిగిలిన కామ, కామ, కామ, సంతానం. కేవలం ఆనందం కోసం చేసే లైంగిక చర్య సమర్థనీయమైనది కాదు" అని ఆయన అన్నారు.

శరీరానికున్న అభిరుచి స్వచ్ఛమైనది కాదు, నిజమైన ప్రేమ కాదు. అది అజ్ఞానం వల్ల పుట్టిన ది. ఈ వ్యామోహం వల్ల మీరు మీ ఆత్మను చంపుకోగలుగుతారు.

జనాభా ను తనిఖీ చేయాలి

కోట్లాది మందికి అన్నదానం ఎలా? వ్యవసాయ పద్దతులు, బీడు భూముల పునరుద్ధరణ వంటి అభివృద్ధి చెందినప్పటికీ జనాభా పెరుగుదలతో ఆహార ోత్పత్తిని సమతుల్యం చేయడం అసాధ్యంగా మారింది. అందువల్ల, జీవన ప్రమాణాన్ని తగ్గించకుండా ఉండాలనుకుంటే జనాభా పెరుగుదలను నియంత్రించాలి. అలా చేయకపోతే సామూహిక ఆకలి, క్షామం, తత్ఫలితంగా నీతి నిమ్నత విర్వహించడమవుతుంది. ఐక్యరాజ్యసమితికి చెందిన ప్రత్యేక ఏజెన్సీలు దీర్ఘకాలిక పరిష్కారాన్ని కనుగొనడంలో బిజీగా ఉన్నాయి. ఐక్యరాజ్యసమితి జనాభా కమిషన్ ఇప్పుడు పనిలో ఉంది, ఎకనామిక్ కౌన్సిల్ ఫర్ ఆసియా అండ్ ఫార్ ఈస్ట్ ద్వారా సహాయం అందించబడుతుంది.

జనాభాను పరిమితం చేయడం సరైనదే అనడంలో సందేహం లేదు. కానీ ఎలా? సహజంగా, ప్లాన్డ్ పేరెంట్ హుడ్ యొక్క అడ్వాన్స్ డ్ మార్గం ద్వారా. దీని అర్థం ఏమిటి?

రాజ్ కుమారి అమృత్ కౌర్, హెల్త్ మిష్టర్ ఆఫ్ ఇండియా ఇలా సమాధానమిస్తుంది: "మా విద్యావంతులైన మా తరగతి ప్రధానంగా నగర-నివసించే వారి, చదువుకున్న స్త్రీ పురుషుల నుండి ప్రణాళికాబద్ధమైన పేరెంట్హుడ్ ను ఆలోచిస్తోందని నేను చెప్పనవసంలేదు. పేద

వర్గాలవారిలో కూడా మన సామాజిక కార్యకర్తలు తమ సంస్థలు పనిచేస్తున్న నగరాల్లో చేరవచ్చు. కాని పాశ్చాత్య దేశాలలో నివశిస్తున్న ప్రజల పట్ల గట్టి పట్టు న్న కృత్రిమ గర్భనిరోధక విధానాల ద్వారా గర్భనిరోధకం గురించి కూడా వారు ఆలోచించారు. ఈ అభిప్రాయానికి నేను పూర్తిగా అనుగుణంగా లేను".

నిజానికి, గర్భనిరోధక సాధనాల ను ండి ఎలా ప్లాన్ చేయాలనే దానికి ఏకగ్రీవ ంగా సమాధానం. అమృతకౌర్ వంటి కొద్దిమంది మినహాయింపులతో మన ం చదువుకున్న నాయకులు పాశ్చాత్యులను అగౌరవంగా, అంతగా నిర్లక్ష్యం చేయడం వల్ల, తమ వారసత్వం పట్ల అంత గారాబం గా ఉండడం చాలా మంచిది.

వైదిక ప్రవచనానికనువా, తమ విద్యార్థులకు అవిచ్ఛిన్నబ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించమని కచ్చితంగా చెప్పారు. చదువు పూర్తి చేసి, వివాహం చేసుకోమని సలహా ఇచ్చినప్పుడు, అది శారీరక సుఖం కోసం కాదు, సంతానసుఖం కోసం. ఆత్మనిగ్రహం వారికి నైతిక బలాన్ని, ఆధ్యాత్మిక దృష్టిని ప్రసాదించింది. ఆత్మనిగ్రహం ద్వారా వారు నైతిక పరిపూర్ణతను సాధించి, వారి మేధస్సును మెరుగుపరచుకున్నారు.

మన జనాభాను నియంత్రించడానికి సురక్షితమైన, మెరుగైన పరిష్కారం ఏదీ లేదు. కుటుంబ నియంత్రణ క్లినిక్ లు సంఖ్య మరియు కృత్రిమ పద్ధతులను ప్రచారం ఎంత వరకు ప్రచారం చేసినప్పటికీ, ఈ ప్రజానీకానికి వేళ్లూనబడదు, దీని సంప్రదాయ నేపథ్యం ఎల్లప్పుడూ ఆధ్యాత్మికతలో నానబెట్టబడింది. ఆత్మనిగ్రహం తప్ప మరే పద్ధతి నైతికంగా, ఆధ్యాత్మికంగా భారతదేశంలోనో, ప్రపంచంలో మరే ఇతర దేశాల్లోనో విజయవంతం కాగలదు.

భారతదేశంలో మొదటిసారిగా, కుటుంబ నియంత్రణ కొరకు గర్భనిరోధక సాధనాలను ఉపయోగించడాన్ని వ్యతిరేకిస్తూ మొండిగా వ్యతిరేకత ను ఏర్పరచాడు. కృత్రిమ పద్ధతులు, కృత్రిమ పద్ధతులు వివాహం చేసుకున్న వారికి ఉచిత అక్షాంశాన్ని ఇచ్చాయి. అవివాహితులు కూడా తమ ంతటవ తామే తమ స్వయంగా ప్రవర్తించడాన్ని అసభ్యంగా ప్రసంగంగా స్వీకరించేలా ప్రోత్సహించడం కూడా భారతదేశంలో నే ఉండేది.

గాంధీజీ ఇలా అన్నారు, "గ్రామీణ ప్రజలు నైతిక నిగ్రహం కలిగి ఉంటే, వారు గర్భనిరోధక సాధనాల కంటే వారి కుటుంబాల పరిమాణాన్ని పరిమితం చేయవచ్చు. కృత్రిమ పద్ధతులు అంటే వైస్ మీద ప్రీమియం పెట్టడం లాంటిది. వ్యాధి కన్నా ఈ వ్యాధి నయం అవుతుంది. గాంధీజీ ఈ మాట అన్నప్పుడు, ఎందరో ప్రముఖ నాయకులు, వైద్యులు, న్యాయవాదులు, విద్యావేత్తలు (ఆయన శిష్యులు) కూడా ఆయన పట్ల విభేదిస్తూ, "స్త్రీ, పురుషులలో సహజ ప్రేరణను నిరోధించడం తీవ్రమైన పరిణామాలకు దారితీస్తుంది. మాస్ న్యూరోసిస్ ఉంటుంది. వారి జీవితం పట్ల వారి మనోగతాలు, మానసిక మైన అలుపు, వారి జీవితాలు అలుపుగా, నిస్తేజంగా ఉంటాయి."

ఈ ఆరోపణలన్నీ నిరాధారమైనవని, ఆత్మనిగ్రహం తో కూడిన క్రూసేడర్ల పట్ల నిర్లక్షానికి లోనయి, అది నిరాధారమైనవని ఆయన చెప్పారు. ఈ విషయాన్ని ప్రముఖ శాస్త్రవేత్తలు, వైద్యులు, అన్ని మతాలకు చెందిన అనేక లేఖనాలు రుజువు చేశారు. అటువంటి కొన్ని విశేషమైన వ్యాఖ్యలను ఉటంకిద్దాం, మన విద్యావంతులైన మేధావులు తమ లేఖనాల్లో కంటే ఎక్కువగా నమ్మే పాశ్చాత్య ులల నుంచి వీటిని ఎంపిక చేసుకుందాం.

లండన్లోని రాయల్ కాలేజీ ప్రొఫెసర్ సర్ లియోనెల్ బీల్ ఇలా అంటున్నాడు: "లైంగిక సంబంధం ఏ పురుషుడినీ బాధించలేదు. కన్యత్వాన్ని గమనించడం అంత కష్టం కాదు, అది ఒక నిర్దిష్ట మానసిక స్థితి యొక్క భౌతిక వ్యక్తీకరణ".

ప్రొఫెసర్ సెస్టర్బ్ బీల్ తో ఇలా అన్నాడు, "లైంగిక తత్వం అంత గుడ్డిగా శక్తిమంతంగా ఉండదు, అది పూర్తిగా నైతిక శక్తిచేత నియంత్రించబడదు మరియు పూర్తిగా లోబడదు. ఈ స్వచ్ఛంద సేవయొక్క బలమైన ఆరోగ్యం మరియు నిరంతరం పునరుద్ధరించే చురుకుతనం ప్రతిఫలాన్ని కలిగి స్తుందని మనం తెలుసుకోవాలి".

సర్ ఆండ్రూ క్లార్క్ కూడా "కాటిన్స్ హాని చేయదు; అభివృద్ధికి ఆటంకం కలిగించదు; ఇది గ్రహణశక్తిని మరియు శక్తిని పెంచుతుంది".

గర్భనిరోధక ానికి తగిన నివారణా విధానం అని, దీనికి కారణం పేరున్న అమెరికన్ జోసెఫ్ హెచ్.జె. స్పెంగ్లర్. అతను ఇలా చెప్పాడు, "అధిక జనాభా సమస్యకు నైతిక నిగ్రహం ఒక పరిష్కారాన్ని అందిస్తుంది".

గాంధీజీ తన వ్యక్తిగత జీవితానికి ఉదాహరణద్వారా తన విమర్శకులకు సమాధానం చెప్పారు. తన ఆత్మకథలో ఆయన ఇలా రాశారు: "నేను 1906లో బ్రహ్మచర్యవ్రతం తీసుకున్నాను. దేవుని శక్తి పై విశ్వాసంతో నేను ప్రారంభించాను. అప్పటి నుంచి ఆత్మనిగ్రహం అనే అభ్యాసం జరుగుతోంది" అని ఆయన అన్నారు.

గాంధీజీ అనుభవజ్ఞుడు. ఆయన ఏం మాట్లాడినా ఆయన వ్యక్తిగత అనుభవం తోనే. ఆయన ది ఆర్మ్-చైర్ ఫిలాసఫీ కాదు. అన్ని విజయాలు మరియు జీవితంలోని అన్ని రంగాల్లో విజయం సాధించడానికి కాంటినెన్స్ ప్రధాన అర్హత అని ఆయన ఉద్ఘాటించారు.

"ఆధ్యాత్మిక పరిపూర్ణత కు చేరుకోవడానికి, ఆలోచన, వాక్కు మరియు కార్యాచరణలో పరిపూర్ణమైన జీవితం అవసరమని నేను భావిస్తున్నాను. బ్రహ్మచర్యం అంటే అన్ని జ్ఞానేంద్రియాలను సంపూర్ణనియంత్రణ అని అర్థం. నిజమైన బ్రహ్మచారికి, ఏదీ అసాధ్యం కాదు."

భీష్మ, లక్ష్మణ, హనుమలు ఆచరించిన బ్రహ్మచర్యం సామాన్య ప్రజలకు సాధ్యం కాదని స్పష్టమవుతుంది. కానీ వారి శారీరక, నైతిక, ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదలకు ఇది ఆవశ్యకం. వీరికి చక్కటి సంయమనమరియు పవిత్రమైన వైవాహిక సంబంధం ఉండాలి.

బెర్నార్డ్ షా, గొప్ప మేధోపరమైన మరియు లోతైన ఆధ్యాత్మిక వ్యక్తిత్వం, కానీ నాస్తికుడు మరియు వ్యవస్థీకృత మతాలలో ఒక విశ్వాసరహితుడు, ప్రజలు అంగీకరించిన విధంగా, "మనం వాంఛలను అదుపు చేయనంత వరకు" అని విశ్వవ్యాప్తంగా అంగీకరించబడిన సత్యాన్ని వ్యక్తం చేశారు.

కృత్రిమ మార్గాల ప్రమాదం

"నా అభిప్రాయం ప్రకారం, మన నాగరికతయొక్క ఉత్తమ సంప్రదాయాలకు మనం నిజమైన ట్లయితే, మన దేశంలో గర్భనిరోధకానికి ప్రేరణ ను, పద్దతులను, పద్దతులను అందించగలం. బహుశా ప్రపంచంలో మరే దేశంలోనూ మన మునులు, మునులు భారతదేశంలో నే ఉన్నట్లే ఈ ఆచారాన్ని కూడా సమర్థించి ఉండవచ్చు. కాబట్టి మన దేశంలో అధిక జనాభాకు వ్యతిరేకంగా విజయవంతంగా పోరాడాలంటే, స్త్రీ, పురుషులిద్దరినీ, ముఖ్యంగా పురుషులను మనం రక్షించుకోవడం మన ఆయుధాల్లో మొదటి ఆయుధంగా ఉండాలి. కృత్రిమ పద్ధతులు సగటు మనిషికి సులభంగా నే ర్పించగలవనిపిస్తుంది. అందువల్ల, వారు అందరూ మరియు సుర్దీలు. నేను దీనిని ఒక ప్రమాద సంకేతంగా చూస్తున్నాను ఎందుకంటే ఇది ఎల్లప్పుడూ సూటిగా మరియు సంకుచితమార్గంగా మనల్ని మోక్షానికి దారితీస్తుంది".

హరిజనసభలో రాజకుమారి అమృత్ కౌర్ మన దేశంలోని మెజారిటీ ప్రజల నిజమైన భావనకు ప్రాతినిధ్యంవహిస్తుంది.

భారతీయ మహిళలు భౌతికవాద పురోబిలిని ఆపుచేయడంలో గొప్ప పాత్ర పోషిస్తున్నారు. యుగయుగాలు మన సమాజపు ఆధ్యాత్మిక స్వభావాన్ని, వారి సహజ స్వభావాలను మతపరంగా కాపాడింది వారే. ఆధునిక మతభ్రష్టుల తత్వశాస్త్రానికి వారు చందా కట్టటం అగౌరవమే.

ఒక దశాబ్దం క్రితం గాంధీజీ ఇలా రాశారు: "నా ఉద్దేశంలో కృత్రిమ పద్ధతుల ద్వారా గర్భనిరోధకానికి మద్దతుగా ఆమె కేసు పెట్టడం న్యాయసమ్మతమైన లైంగిక తకు అవమానకరం. అధిక సంఖ్యాక మహిళలు వారి గౌరవానికి భంగం కలిగిస్తుందని తిరస్కరిస్తారు అని నేను కొద్దిగా సందేహాస్పదంగా ఉంది".

కృత్రిమ పద్ధతుల ద్వారా గర్భనిరోధకం వల్ల కలిగే దుష్పరిణామాల గురించి మన దేశ నాయకులకు తెలియవలసిన సమయం ఆసన్నమైంది. గ్రామాల్లో ముఖ్యంగా గ్రామాల్లో ప్రచారం, ఆత్మనిగ్రహం, బాల్య వివాహాలను రద్దు చేయడం, పరిశుభ్రమైన, ఆరోగ్యవంతమైన జీవనం గడిపే విధానాన్ని ప్రచారం చేయాలి.

అమృత్ కౌర్ ఆరోగ్య మంత్రిగా ఉండటం దేశం అదృష్టమే. గర్భనిరోధక సాధనాల నుండి వచ్చిన వారు చాలా మంది నిందించబడినప్పటికీ, ఆమె ఇలా నొక్కిచెప్పింది: "మన దేశంలో కృత్రిమ పద్ధతులు పూర్తిగా ఆచరణయోగ్యంకానివి, మన ప్రజల అజ్ఞానం వల్ల, వారికి అందుబాటులో ఉన్న శాస్త్రీయ వైద్య సహాయం లేకపోవడం, వారి అధిక ఖర్చు కారణంగా కూడా మన దేశంలో అవాస్తవికంగా ఉంటుంది. గర్భనిరోధక సాధనాల ను ండి గర్భనిరోధక విధానాన్ని అభ్యసించడం వల్ల అనేక సంవత్సరాలుగా పాశ్చాత్య ులల ప్రజలు శారీరకంగా, మానసికంగా లేదా నైతికంగా విజయం సాధించడం లో విజయం సాధించామని నేను సవాలు చేస్తున్నాను.

"మరోవైపున, స్త్రీ పురుషులమధ్య నైతిక ప్రమాణాలు తగ్గించడానికి, స్త్రీ పురుషులిద్దరూ సంబంధించి సంబంధించి ప్రాథమిక బాధ్యతను నిర్లక్ష్యం చేయడానికి అది ఏ విధంగానూ తోడ్పడలేదు. పెరుగుతున్న జనాభాను పరిమితం చేయడానికి భారతదేశం యొక్క గర్భనిరోధకం అవసరం, నేను ఎంత ఎక్కువగా జీవిస్తాను మరియు ఆరోగ్యానికోసం సేవ చేస్తాను, మరియు నగరంలో మరియు గ్రామంలో, నేను జబ్బుపడిన మరియు బాధపడుతున్న మానవత్వంతో నాకు సన్నిహిత పరిచయాలు, మా దేశం కృత్రిమ మార్గాలను ఆశ్రయించడానికి ఒక ప్రాణాంతక మైన అడుగు అని నేను ఎంత ఎక్కువగా విశ్వసిస్తాను".

*హరిజనలో*గాంధీజీ ఇలారాశారు: "ప్రస్తుతం మన సమాజంలో ఆత్మనిగ్రహం సాధన కు అనువైనది ఏదీ లేదు. మా పెంపకం దానికి వ్యతిరేకం. తమ పిల్లలను ఎలాగైనా పెళ్లి చేసుకోవడం తల్లిదండ్రుల ప్రధాన ోన్మాదమే. ఒకవేళ వారు బాలికలైతే, వారి నైతిక సంక్షేమంతో సంబంధం లేకుండా, సాధ్యమైనంత త్వరగా వివాహం చేసుకుంటారు. వివాహ వేడుక ఒక సుదీర్ఘమైన, విందు, విందు లతో కూడిన ఒక సంబంధమైన సంబంధం. గృహస్థుజీవితం గత జన్మకు అనుగుణంగా ఉంటుంది. ఇది స్వీయ-నిమగ్నత యొక్క ఒక సుదీర్ఘ. సెలవుదినాలు, సామాజిక ఆనందాలు, ఇంద్రియ ానుభావజీవనానికి అత్యంత గొప్ప అక్షాంశం గా ఉంటాయి. మన తరం లో దాదాపు గా జంతు వ్యామోహం తో ఉన్న సాహిత్యం. అందులో నిమగ్నం కావడం ఒక విధి, పూర్తిగా విసర్జకమైన ఒక విధి అని ఆధునిక సాహిత్యం బోధిస్తుంది.

"లైంగిక ఆకలిని అదుపులో పెట్టుకోవటం చాలా కష్టం, అసాధ్యం కాకపోతే, అది ఆశ్చర్యమా? గర్భనిరోధక విధానం స్వీయ నియంత్రణ ద్వారా అత్యంత వాంఛనీయమైన, వివేకవంతమైన మరియు పూర్తిగా హానిలేని పద్ధతి అయితే, మనం పర్యావరణాన్ని మరియు సామాజిక ఆదర్శాన్ని మార్చాల్సి ఉంటుంది. స్వయం నియంత్రణ విధానాన్ని విశ్వసించే వ్యక్తులు తమ తమ పరిసరాలను ప్రభావితం చేయడానికి మరియు తిరుగులేని విశ్వాసంతో తమ చుట్టూ ఉన్న వారిని ప్రభావితం చేయడానికి మాత్రమే మార్గం. వారి దృష్టిలో నేను ఇంతకు ముందు చర్చించిన వివాహ భావన అత్యంత ప్రాముఖ్యతను సంతరించుకుంది.

"దాన్ని సరిగ్గా గ్రహించడం అంటే పూర్తిగా మానసిక విప్లవం. ఇది కేవలం కొంతమంది వ్యక్తుల కొరకు ఉద్దేశించబడలేదు. ఇది మానవ జాతి నియమంగా సమర్పించబడింది. దాని ఉల్లంఘన మానవుల స్థాయిని తగ్గిస్తుంది మరియు అవాంఛిత పిల్లల గుణకారం, రోగాల రైలు, మరియు మనిషి తన మేకర్ బాధ్యత ఒక నైతిక బాధ్యత కలిగి ఒక నైతిక బాధ్యత కలిగి ఉంటుంది.

"గర్భనిరోధకసాధనాల నుండి గర్భనిరోధకాలు నిస్సందేహంగా, క్రొత్తగా వచ్చేవారి సంఖ్యను కొంతమేరకు నియంత్రించడమే కాక, ఒక మోస్తరు గాంటి తోడేలును తలుపు నుండి దూరంగా ఉండేందుకు అనుమతించడం. కానీ వ్యక్తికి, సమాజానికి చేసే నైతిక హాని లెక్కలోకి రాదు. ఒక విషయం ఏమిటంటే, లైంగిక ఆకలిని సంతృప్తి చేసే వారి కోసం జీవితం పట్ల దృక్పథం పూర్తిగా మారిపోయింది. వివాహం వారికి ఒక త్యాగంగా ఉంటుంది. అంటే, సామాజిక ఆదర్శాలను ఒక విలువైన నిధిగా పునర్మూల్యాంకనం చేయడం. ఈ వాదన కేవలం మూఢ భక్తి ని మాత్రమే వివాహం గురించి పాత ఆదర్శాలను భావించేవారికి పెద్దగా ఆకట్టుకోదు. నా వాదన కేవలం వివాహాన్ని ఒక క్రతువుగా, స్త్రీని జంతు సుఖానికి సాధనంగా కాకుండా, పురుషుడి తల్లిగా, ఆమె సంతాన ానికి ధర్మకర్తగా భావించే వారికి మాత్రమే ఉద్దేశించబడింది.

"నా తోటి కార్మికులు, నా లోనేను స్వయంగా నిగ్రహించుకున్న అనుభవం ఇక్కడ ప్రజంట్ చేసిన అభిప్రాయాన్ని ధృవీకరిస్తుంది. వివాహం అనే ప్రాచీన భావనకు సంబంధం ఉందని నేను కనుగొన్న దాని నుండి అది బలవంతంగా ఉంటుంది. నా అభిప్రాయం ప్రకారం, వైవాహిక జీవితంలో బ్రహ్మచర్యం అనేది ఇప్పుడు తన సహజ, అనివార్య మైన స్థితిని సంతరించుకుంటుంది మరియు వివాహం యొక్క వాస్తవం అంత సులభం అవుతుంది.

గర్భనిరోధక ానికి సంబంధించిన ఏ ఇతర విధానం కూడా ఆలోచించదగినది, పనికిరానిది. లైంగిక అవయవం యొక్క గొప్ప మరియు ఏకైక విధి ని ఉత్పత్తి, స్త్రీ మరియు పురుషులను కలిగి ఉంటే, అప్పుడు ఏ ఇతర ప్రయోజనం కోసం అయినా, ముఖ్యమైన ద్రవం యొక్క నేర పూరిత వ్యర్థం గా నిర్వహించబడుతుంది, మరియు ఫలితంగా స్త్రీ మరియు పురుషుడు సమానంగా నేరపూరిత మైన శక్తి వ్యర్థం గా ఉంటుంది.

"ప్రాచీన శాస్త్రజ్ఞులు ఆ ద్రవాన్ని ఎందుకు ఎందుకు ఎందుకు విలువైనదిగా ఎందుకు నొక్కి చెప్పారో, సమాజంమొత్తం ప్రయోజనం కోసం అత్యంత శక్తిరూపంలో పరివర్తన పొందాలని ఎందుకు నొక్కి వక్కాణించడం ఇప్పుడు సులభం. లైంగిక శక్తిపై సంపూర్ణ నియంత్రణ సాధించిన వ్యక్తి, శారీరక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక, సమస్త జీవకోటిని బలపర్చి, మరే ఇతర మార్గాల ద్వారా సాధించలేని శక్తులను పొందగలడని వారు ధైర్యంగా చెప్పారు.

"అలాంటి మహామహాబ్రహ్మచార్యుల కుచెందిన అనేక మంది లేక, జీవించి ఉన్న వారి సంఖ్య కూడా లేక పోవడం పాఠకునికి కలవరపాటుకు గురి కారాదు. నేడు మనకున్న బ్రహ్మచారులు అసంపూర్ణమైన నమూనాలు. వీరు మనస్సును కాదు, శరీరం పై నియంత్రణ సాధించిన ఔత్సాహికులు. ప్రలోభాలకు వ్యతిరేకంగా వారు రుజువు లు కాలేదు. బ్రహ్మచర్యం సాధించడం అంత కష్టం కాదు. ఎందుకంటే, సామాజిక వాతావరణం వారికి వ్యతిరేకంగా ఉంది. మరియు నిజాయితీగా ప్రయత్నం చేస్తున్న వారిలో అధిక సంఖ్యాకులు, ఇతర అన్ని రకాల అభిరుచుల నుండి జంతు వ్యామోహం యొక్క నియంత్రణను వేరు చేస్తారు, అయితే, ఈ ప్రయత్నంలో విజయం సాధించాలంటే, మనిషి వేటాడే అన్ని అభిరుచులను నియంత్రించాలి. సంపూర్ణ బ్రహ్మచర్యం అనేది సగటు స్త్రీ, పురుష ుడు సాధించటం అసాధ్యం కాదు, కానీ ఒక శాస్త్రంలో ప్రావీణ్యం సంపాదించాలనుకునే విద్యార్థి కి అవసరమైన దానికంటే తక్కువ శ్రమ అవసరం అని భావించకూడదు".